

LUNES

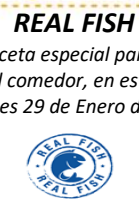
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias



REAL FISH
Una nueva receta especial para disfrutar del pescado en el comedor, en este mes será el: **Viernes 29 de Enero de 2021**

01
VACACIONES DE NAVIDAD

04

VACACIONES DE NAVIDAD

05

VACACIONES DE NAVIDAD

06

VACACIONES DE NAVIDAD

07

VACACIONES DE NAVIDAD

08

SOPA DE ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA (PLATANO O MANZANA)
PAN BLANCO
688,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:18,3g - HC:93,6g AGS:3,5g - Azúcares:30,7g - Sal:1,7g

11

LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO
614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g



12

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
YOGUR
PAN INTEGRAL
626,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:21,0g - HC:72,8g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g



13

ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
615,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g



14

SOPA DE AVE CON FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS
PISTO DE VERDURAS
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g



15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE LOMO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
652,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:20,0g - HC:75,1g AGS:4,4g - Azúcares:30,8g - Sal:1,7g



18

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO
699,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:36,3g - HC:68,5g AGS:10,9g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g



19

COCIDO ANDALUZ
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL
588,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,8g - HC:85,5g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g



20

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (MANDARINA O NARANJA) Y PAN BLANCO ECOLÓGICO
603,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:21,3g - HC:60,7g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g



21

LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICO
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETAS MARIA PAN INTEGRAL
647,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,1g - HC:78,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,2g - Sal:3,5g



22

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
863,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:38,2g - HC:97,4g AGS:10,6g - Azúcares:34,4g - Sal:3,4g



25

ARROZ GUISADO CON MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO
597,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,2g - HC:80,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g



26

ESTOFADO DE PATATAS
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR
PAN INTEGRAL
729,0Kcal - Prot:27,7g - Lip:38,1g - HC:60,3g AGS:8,3g - Azúcares:19,3g - Sal:1,9g



27

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA (MANDARINAS O NARANJAS)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
503,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:52,8g AGS:4,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,9g



28

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
ESTOFADO DE POLLO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
NATILLAS
PAN INTEGRAL
629,2Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,4g - HC:72,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,8g



29

LENTEJAS CON VERDURAS
BACALAO AL GRATEN CON FLORES DE MAIZ
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
739,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:21,8g - HC:104,5g AGS:5,1g - Azúcares:35,4g - Sal:2,7g

