

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

-  PAN INTEGRAL
-  FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL
-  PRODUCTO DE TEMPORADA
-  PRODUCTO ECOLÓGICO
-  RICO EN OMEGA 3
-  POSTRE CASERO



10

13

14
CODITOS A LA BOLOÑESA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)
PAN INTEGRAL
626,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:21,0g - HC:72,8g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g



15
ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
615,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g



16
SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
YOGUR
PAN INTEGRAL
731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g



17
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA 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



20

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



21
PAELLA DE VERDURITAS
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



22
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA, MELÓN)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
664,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:21,4g - HC:76,0g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g



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



24
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:34,5g - Sal:3,4g



27

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

28
ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA, MELÓN)
PAN INTEGRAL
656,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,8g - HC:82,9g AGS:6,4g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g



29

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



30
MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR
PAN INTEGRAL
629,2Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,4g - HC:72,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g

