

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

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

01

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
479,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,5g - HC:46,6g AGS:4,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g



02

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
628,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,5g - HC:72,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g


03

LENTEJAS CON VERDURAS
SAN MARINO DE MERLUZA
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
672,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,4g - HC:90,6g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g





06

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, YORK Y QUESO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
741,6Kcal - Prot:36,1g - Lip:26,3g - HC:86,8g AGS:7,2g - Azúcares:19,2g - Sal:2,1g



07

SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
REVUELTO DE JAMÓN CON PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
VASITO HELADO (NATA – FRESA O VAINILLA - CHOCOLATE)
PAN INTEGRAL
739,0Kcal - Prot:34,7g - Lip:34,7g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

08

COCIDO ANDALUZ
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN ECOLÓGICO
523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g

09

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE VAINILLA CASERAS
PAN INTEGRAL
656,9Kcal - Prot:32,2g - Lip:28,0g - HC:65,0g AGS:7,7g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g

10

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
654,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:28,0g - HC:69,5g AGS:7,9g - Azúcares:8,9g - Sal:2,8g



13

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y POLLO AL HORNO/PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
726,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:36,8g - HC:75,9g AGS:13,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,4g

14

ARROZ MIXTO DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAIZ)
BATIDO DE FRUTA CON GALLETTAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETTAS MARIA)
PAN INTEGRAL
684,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:25,0g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g


15

PATATAS GUIADAS
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO
676,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:35,0g - HC:63,6g AGS:7,6g - Azúcares:17,6g - Sal:3,1g


16

SALMOREJO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO Y HUEVO
ESTOFADO DE POLLO
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
631,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:26,1g - HC:72,3g AGS:6,4g - Azúcares:19,9g - Sal:3,9g



17

ESPIRALES A LA MILANESA
MERLUZA AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
714,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,9g - HC:74,8g AGS:5,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g



20

ARROZ 3 DELICIAS
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
675,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:89,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g



21

CREMA PARMENTIER
FLAMENQUIN DE POLLO
PATATAS FRITAS
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA
PAN INTEGRAL
540,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g

22

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
481,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,2g - HC:61,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g


23

ENSALADA DE PASTA (CODITOS, TOMATE, MAIZ, ATÚN, ZANAHORIA, HUEVO Y ACEITUNAS)
FILETE DE JAMÓN AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
876,8Kcal - Prot:39,0g - Lip:35,5g - HC:98,2g AGS:14,2g - Azúcares:29,2g - Sal:2,0g

24

PATATAS REVUELTAS
PIZZA DE JAMON YORK
HELADO
PAN BLANCO
471,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:58,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g





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