

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2
 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
 Zanahorias baby rehogadas
 Empanadillas de atún
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

3
 Alubias pintas con chorizo (tomate, cebolla, pim.rojo y verde, zanah)
 Verduras asadas (berenjena,
 Revuelto de huevo
 Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

4
 Crema de calabacín (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
 Calabacín al horno
 Estofado de ternera con menestra (zanah, guisante, coliflor, patata)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

5
 Arroz caldoso con verduras (zanah, tomate, cebolla, pimiento)
 Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, San Pedro del Cabo a la bilbaína (ajo, pimentón)
 Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

6
 Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
 Brócoli salteado con jamón serrano
 Contramuslo de pollo asado en su jugo
 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

9
 Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
 Champiñones salteados (ajo, perejil)
 Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

10
 Lentejas estofadas con calabaza (patata, cebolla, ajo)
 Coliflor al ajoarriero (ajo, aceite)
 Tortilla de patata
 Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

11
 Crema de verduras (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
 Judías verdes salteadas con patata (patata,
 Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
 Patatas dado
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

12
 Arroz con verduras (zanah, tomate, pim.rojo y verde)
 Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
 Merluza al horno
 Salada de frutas (lechuga,naranja y manza)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

13
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo rehogado
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

16
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
 Verduras asadas (calabacín,berenjena,
 Filete de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
 Arroz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

17
 Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Acelgas salteadas con patata (patata,
 Tortilla francesa (huevo líquido)
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

18
 Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi
 Abadejo a la andaluza (harina de trigo)
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

19
 Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Judías verdes salteadas con patata
 Magro de cerdo en salsa con verduritas (zanahoria,guisante,jud.verd,patata)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

20
 Macarrones con tomate (zanah, cebolla)
 Menestra de verduras al vapor (zanah, Salmón al horno (ajo, pimentón)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

23
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
 Contramuslo de pollo al horno
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

24
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, ajo, pimiento)
 Verduras asadas (berenjena,
 Merluza al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégano
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

25
 Crema de verdura con picatostes (acelgas,Jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,pa
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

26
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
 Guisantes salteados (ajo, aceite)
 Filete de palometa encebollada al horno (cebolla, ajo)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

27
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo rehogado
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

30
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
 Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca

VARIEDAD DE LAS FRUTAS DEL MENÚ: MANZANA, PLÁTANO, PERA, NARANJA Y SANDIA.
 LA OFERTA DE FRUTAS PODRÁ VARIAR EN FUNCIÓN DE LA DISPONIBILIDAD DE LAS MISMAS

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias