



LUNES 3
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
 Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
 Arroz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 4
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo)
 Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 5
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 6
 Macarrones con tomate
 Menestra de verduras al vapor
 Ragout de cerdo
 Zanahoria salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 7
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Judías verdes salteadas con patata
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 10
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
 Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 11
 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

MIÉRCOLES 12
 Crema de verdura con picatostes
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

VIERNES 14
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
 Guisantes salteados (ajo, aceite)
 Palometa en salsa de puerros (puerro,cebolla,aceite)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 17
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
 Alcachofas salteadas
 Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca

MARTES 18
 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
 Menestra de verduras al vapor
 Salchichas frescas de cerdo a la plancha
 Cous cous(aceite)
 Fruta fresca

MIÉRCOLES 19
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim,cebolla)
 Ensalada mixta
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)
 mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca

JUEVES 20
 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
 Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)
 Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)
 Calabacín salteado
 Fruta fresca

VIERNES 21
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Pisto de verduras(tomate,pimiento)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc
 Fruta fresca y yogur

LUNES 24
 Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
 Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MARTES 25
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
 Guisantes salteados
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

MIÉRCOLES 26
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo al ajoarriero
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

JUEVES 27
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
 Champiñones salteados
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 mates aliñados con aceite de oliva y oréga
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

VIERNES 28
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
 Coliflor al vapor con mahonesa
 Tortilla de patata y cebolla
 Ensalada de lechuga, remolacha
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES 31
 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
 Zanahorias baby rehogadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua

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

**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**



LUNES 3
 Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
 Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
 Arroz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

MARTES 4
 Lentejas estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo)
 Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)
 Ensalada de lechuga, tomate y pepino
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

MIÉRCOLES 5
 Paella de verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
 Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 629,8Dcal - Prot:26,1g - Lip:15,6g - HC:93,5g

JUEVES 6
 Macarrones con tomate
 Menestra de verduras al vapor
 Ragout de cerdo
 Zanahoria salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 893,4Dcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

VIERNES 7
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
 Judías verdes salteadas con patata
 Salmón en salsa de naranja (harina de trigo, naranja, aceite)
 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua
 664,7Dcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g

LUNES 10
 Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo)
 Vichyssoise (puerro, patata, cebolla)
 Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate natural, zanahoria)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 532,6Dcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g

MARTES 11
 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
 538,2Dcal - Prot:21,5g - Lip:12,1g - HC:83,4g

MIÉRCOLES 12
 Crema de verdura con picatostes
 Brócoli salteado (cebolla, aceite)
 Tortilla de patata y calabacín
 Ensalada de tomate, zanahoria y jamón yor
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 569,3Dcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g

JUEVES 13
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo al ajoarriero
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 506,3Dcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g

VIERNES 14
 Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
 Guisantes salteados (ajo, aceite)
 Palometa en salsa de puerros (puerro,cebolla,aceite)
 Ensalada de lechuga, tomate y maíz
 Natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua
 658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g

LUNES 17
 Arroz con verduras (calabacin, zanah, tomate, cebolla)
 Alcachofas salteadas
 Caballa con salsa de tomate (tomate, cebolla)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 453,7Dcal - Prot:20,7g - Lip:18,4g - HC:48,0g

MARTES 18
 Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
 Menestra de verduras al vapor
 Salchichas frescas de cerdo a la plancha
 Cous cous(aceite)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 588,9Dcal - Prot:32,4g - Lip:19,7g - HC:68,4g

MIÉRCOLES 19
 Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
 Ensalada mixta
 Merluza a la andaluza (harina de trigo)
 Mates aliñados con orégano y aceite de oli
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g

JUEVES 20
 Espirales a la napolitana (tomate, zanah, cebolla, orégano)
 Judías verdes al ajillo (aceite, ajo)
 Estofado de pollo (pollo, zanahoria, cebolla, aceite)
 Calabacín salteado
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 507,8Dcal - Prot:20,4g - Lip:23,7g - HC:49,1g

VIERNES 21
 Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
 Pisto de verduras(tomate,pimiento)
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga zanahoria y brotes de sc
 Fruta fresca y yogur
 Pan blanco/Pan integral y agua
 539,9Dcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:69,7g

LUNES 24
 Lasaña vegetal (soja texturizada, verduras, bechamel, queso...)
 Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
 Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada
 Zanahoria baby salteada
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

MARTES 25
 Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
 Guisantes salteados
 Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 662,3Dcal - Prot:28,8g - Lip:24,2g - HC:79,0g

MIÉRCOLES 26
 Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
 Repollo al ajoarriero
 Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo)
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

JUEVES 27
 Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
 Champiñones salteados
 Merluza al ajillo (ajo, aceite)
 Mates aliñados con aceite de oliva y oréga
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

VIERNES 28
 Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
 Coliflor al vapor con mahonesa
 Tortilla de patata y cebolla
 Ensalada de lechuga, remolacha
 Fruta fresca y natillas
 Pan blanco/Pan integral y agua
 578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

LUNES 31
 Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
 Zanahorias baby rehogadas
 Tortilla francesa
 Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
 Fruta fresca
 Pan blanco/Pan integral y agua
 579,3Dcal - Prot:24,5g - Lip:15,0g - HC:82,3g

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

**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**