



	<p>MARTES 1</p> <p>Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit Verduras asadas Limanda a la romana(huevo líquido,harina de trigo aceite) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 664,7Dcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g</p>	<p>MIÉRCOLES 2</p> <p>Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes Calabacín al horno Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite) Patatas cocidas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g</p>	<p>JUEVES 3</p> <p>Arroz con tomate (tomate, cebolla, pim) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, guisante, coliflor, patata) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g</p>	<p>VIERNES 4</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah) Brócoli salteado con jamón serrano Palometa encebollado (cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta fresca y yogur Pan blanco/Pan integral y agua 657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g</p>
<p>LUNES 7</p> <p>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 406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g</p>	<p>MARTES 8</p> <p>Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo) Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, Tortilla de patata y cebolla mates aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g</p>	<p>MIÉRCOLES 9</p> <p>Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (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 599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g</p>	<p>JUEVES 10</p> <p>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 609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g</p>	<p>VIERNES 11</p> <p>Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Asadillo manchego (pim.rojo, tomate) Caballa en salsa napolitana salada de frutas (lechuga,naranja y manzana) Fruta fresca y natillas Pan blanco/Pan integral y agua 530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g</p>
<p>LUNES 14</p> <p>Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla) Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, Arroz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g</p>	<p>MARTES 15</p> <p>Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo,cebolla,ajo,tomate) Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo) Ensalada de tomate Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g</p>	<p>MIÉRCOLES 16</p> <p>Paella de verduras y pollo (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo) Pisto manchego(tomate,pimiento v.,pimi rojo) 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</p>	<p>JUEVES 17</p> <p>SEMANA SANTA</p>	<p>VIERNES 18</p> <p>SEMANA SANTA</p>
<p>LUNES 21</p> <p>Lentejas con arroz (zanah, cebolla, pim.rojo) Vichyssoise (puerro, patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa (cebolla, tomate natural, zanahoria) Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 532,6Dcal - Prot:28,4g - Lip:18,5g - HC:58,4g</p>	<p>MARTES 22</p> <p>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</p>	<p>MIÉRCOLES 23</p> <p>Crema de verdura con picatostes Brócoli salteado (cebolla, aceite) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate, zanahoria y jamón york Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 569,3Dcal - Prot:17,1g - Lip:18,3g - HC:79,3g</p>	<p>JUEVES 24</p> <p>Espaguetis con tomate (zanah, cebolla) Guisantes salteados (ajo, aceite) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 506,3Dcal - Prot:27,2g - Lip:13,6g - HC:59,5g</p>	<p>VIERNES 25</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Repollo al ajoarriero Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo) Natillas Pan blanco/Pan integral y agua 658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g</p>
<p>LUNES 28</p> <p>Arroz con verduras (calabacín, 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</p>	<p>MARTES 29</p> <p>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</p>	<p>MIÉRCOLES 30</p> <p>Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata,pim,cebolla) Ensalada mixta Merluza a la andaluza (harina de trigo) Tomates aliñados con orégano y aceite de oliva Fruta fresca Pan blanco/Pan integral y agua 699,4Dcal - Prot:26,5g - Lip:33,0g - HC:68,1g</p>	<p><i>Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que puedan causar alergias o intolerancias</i></p>	<p>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</p>