



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**

**JUEVES**

**1**

FESTIVO

**VIERNES**

**2**

Alubias estofadas con verduras (pimiento, cebolla, ajo, tomate)  
Pisto de verduras (tomate, pimiento)  
Tortilla francesa  
Ensalada de tomate  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Macarrones a la boloñesa (carne picada, cebolla, tomate, pimi, ajo)  
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
Guisantes salteados  
Salmón al horno (ajo, perejil, aceite de oliva)  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
Champiñones salteados  
Merluza al ajillo (ajo, aceite)  
mates aliñados con aceite de oliva y oréga  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

Crema de calabacín con picatostes (calabacín, cebolla, patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)  
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Arroz con salsa de tomate (tomate, ceboll)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera (zanah, guisante, coliflor, patata)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

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

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 oréga  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Arroz con verduras (zanah, tom, cebolla, pimiento, ajo)  
Asadillo manchego (pim, rojo, tomate)  
Nuggets Vegetales  
Ensalada de frutas (lechuga, naranja y manzana)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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 blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

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 lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua

Paella de verduras y pollo (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

Lentejas 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  
Pan blanco/Pan integral y agua

Macarrones con tomate  
Menestra de verduras al vapor  
Ragout de cerdo  
Zanahoria salteada  
Fruta fresca y yogur  
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**

**JUEVES**

**1**

FESTIVO

**VIERNES**

**2**

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

**LUNES**

**5**

**MARTES**

**6**

**MIÉRCOLES**

**7**

**JUEVES**

**8**

**VIERNES**

**9**

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)  
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)  
Magro de cerdo a la riojana ( harina trigo, pim, cebolla, tomate) con Zanahoria baby salteada  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)  
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

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)  
Coliflor al vapor con mahonesas  
Tortilla de patata y cebolla  
Ensalada de lechuga, remolacha  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)  
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

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero.  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua  
578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

**LUNES**

**12**

**MARTES**

**13**

**MIÉRCOLES**

**14**

**JUEVES**

**15**

**DÍA DEL CELIACO**

**16**

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

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

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes  
Calabacín al horno  
Contramuslo de pollo asado en su jugo ( aceite)  
Patatas dado  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)  
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado ( cebolla, aceite)  
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

Arroz con salsa de tomate (tomate, ceboll)  
Brócoli salteado con jamón serrano  
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua  
657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

**LUNES**

**19**

**MARTES**

**20**

**MIÉRCOLES**

**21**

**JUEVES**

**22**

**VIERNES**

**23**

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

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 oréga  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

Crema de verduras y hortalizas y hrtalizas (acelga, j.verde, puerro, Judías verdes salteadas con 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

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)  
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)  
Nuggets Vegetales  
salada de frutas (lechuga,naranja y manza)  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

Sopa de cocido con fideos (fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)  
Repollo al ajoarriero  
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo)  
Fruta fresca y natillas  
Pan blanco/Pan integral y agua  
530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g

**LUNES**

**26**

**MARTES**

**27**

**MIÉRCOLES**

**28**

**JUEVES**

**29**

**VIERNES**

**30**

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 blanco  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

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 lechuga, tomate y pepino  
Fruta fresca  
Pan blanco/Pan integral y agua  
811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g

Paella de verduras y pollo (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

Lentejas 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  
Pan blanco/Pan integral y agua  
893,4Dcal - Prot:36,2g - Lip:37,0g - HC:96,1g

Macarrones con tomate  
Menestra de verduras al vapor  
Ragout de cerdo  
Zanahoria salteada  
Fruta fresca y yogur  
Pan blanco/Pan integral y agua  
664,7Dcal - Prot:30,6g - Lip:17,8g - HC:92,4g