



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

6

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

LUNES

13

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

LUNES

20

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

LUNES

27

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Zanahorias baby salteada

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

MARTES

7

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 orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
538,2Dcal - Prot:21,5g - Lip:12,1g - HC:83,4g

MARTES

14

Crema de zanahoria (patata, zanah, cebolla)
Menestra de verduras al vapor

Salchichas frescas de cerdo a la plancha

Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
588,9Dcal - Prot:32,4g - Lip:19,7g - HC:68,4g

MARTES

21

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Guisantes salteados (cebolla, aceite)

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

MARTES

28

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit
Verduras asadas

Merluza al horno

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

MIÉRCOLES

1

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

MIÉRCOLES

8

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

MIÉRCOLES

15

Garbanzos estofados con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)

Merluza a la andaluza (harina de trigo)

omates 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

MIÉRCOLES

22

Guiso de lentejas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Coliflor al vapor con mahonesa

Tortilla de patata y cebolla

Ensalada de lechuga, remolacha y pollo
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos

628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

MIÉRCOLES

29

Arroz con verduras (calabacín, zanah, tomate, cebolla)
Calabacín al horno
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Ensalada de lechuga, tomate, queso y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

JUEVES

2

Lentejas estofadas con verduras (pimiento, patata,cebolla,ajo,tomate)
Judías verdes salteadas con patata (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

JUEVES

9

Espaguetis con tomate (zanah, cebolla)
Guisantes salteados (ajo, aceite)
Palometa en salsa de puerros (puerro,ajo,cebolla)
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

JUEVES

16

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

JUEVES

23

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

Merluza al ajillo (ajo, aceite)

omates aliñados con aceite de oliva y orégan
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

JUEVES

30

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Caballa encebollada (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

VIERNES

3

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

VIERNES

10

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
658,3Dcal - Prot:31,0g - Lip:15,0g - HC:94,3g

VIERNES

17

Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Pisto de verduras(tomate,pimiento v.,pimi

Tortilla francesa

Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de so
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua
539,9Dcal - Prot:25,2g - Lip:16,2g - HC:69,7g

VIERNES

24

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo ,temera,chorizo)

Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

VIERNES

31

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