

LUNES
3
MARTES
4
MIÉRCOLES
5
JUEVES
6
VIERNES
7

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
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

Arroz con verduras
(zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
Caballa en salsa napolitana(tomate,
zanahoria y cebolla)
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manza
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Repollo al ajoarriero
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
10
MARTES
11
MIÉRCOLES
12
JUEVES
13
VIERNES
14

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 de verduras(tomate,pimiento
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

Guiso de lentejas 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 salsa de tomate casera
Menestra de verduras al vapor
Ragout de cerdo
Zanahoria salteada
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
17
MARTES
18
MIÉRCOLES
19
JUEVES
20
VIERNES
21

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

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 oréga
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Espaguetis con tosalsa de tomate
casera(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

Sopa casera de cocido con
estrellas(estrellas, cebolla, cerdo ,
Rapollo al ajoarriero
Cocido completo
(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua

LUNES
24
MARTES
25
MIÉRCOLES
26
JUEVES
27
VIERNES
28

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

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

Guiso de garbanzos con verduras
(calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)
Merluza a la andaluza (harina de trigo)
mates aliñados con orégano y aceite de oli
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua

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

Guiso de alubias blancas con verduras
(pimiento, cebolla,ajo,tomate)
Pisto de verduras(tomate,pimiento
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de s
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



LUNES

3

MARTES

4

MIÉRCOLES

5

JUEVES

6

VIERNES

7

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 orégano
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 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
599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g

Aroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla)
Salada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , 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

10

MARTES

11

MIÉRCOLES

12

JUEVES

13

VIERNES

14

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 de verduras(tomate,pimiento)
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

Guiso de lentejas 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 salsa de tomate casera
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

LUNES

17

MARTES

18

MIÉRCOLES

19

JUEVES

20

VIERNES

21

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

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

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

Espaguetis con tosalsa de tomate casera(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

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo , 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

LUNES

24

MARTES

25

MIÉRCOLES

26

JUEVES

27

VIERNES

28

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

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

Guiso de garbanzos con verduras (calabaza, patata, pim.cebolla)
Ensalada mixta(lechuga, tomate, atún...)
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

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

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

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