

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias



REAL FISH
Este mes contaremos con una receta especial para disfrutar del pescado en el comedor:
Martes 28 de septiembre de 2021



10
LENTEJAS CON CHORIZO
FOGONERO FRITO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
650,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:29,0g - HC:62,9g AGS:7,0g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g

13
CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
664,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,3g - HC:73,3g AGS:8,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,3g

14
GRATÉN DE PATATAS CON SALSA BECHAMEL Y BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
532,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,0g - HC:57,7g AGS:6,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g

15
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
762,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:38,5g - HC:74,6g AGS:1,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,0g

16
LENTEJAS CON ZANAHORIA
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
YOGUR
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

17
ARROZ CON VERDURAS (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, cebolla, zanahoria, pimienta)
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
576,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:13,8g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

20
ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
YOGUR
PAN BLANCO
856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g


21
COCIDO ANDALUZ (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
620,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,2g - HC:71,6g AGS:3,9g - Azúcares:20,4g - Sal:0,9g

22
CREMA PARMENTIER (patata, puerro y zanahoria)
RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
576,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:26,2g - HC:58,4g AGS:8,5g - Azúcares:26,1g - Sal:1,4g

23
ARROZ CON SALSA DE TOMATE (arroz, tomate, cebolla, zanahoria y ajo)
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
529,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:11,8g - HC:80,4g AGS:1,6g - Azúcares:22,9g - Sal:1,6g

24
LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
593,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:21,2g - HC:60,8g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

27
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel)
REVUELTO DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
651,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:21,1g - HC:91,0g AGS:4,7g - Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

28
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS,
SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN

LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:76,9g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

29
SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (albóndigas mixtas, menestra, tomate, cebolla, zanahoria, ajo y laurel)
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
704,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:27,6g - HC:86,7g AGS:9,3g - Azúcares:21,7g - Sal:8,5g

30
CREMA DE CALABAZA
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
468,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:22,1g - HC:34,2g AGS:4,8g - Azúcares:10,0g - Sal:1,6g