

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

**IMPORTANTE:
NO ADMINISTRAR FRESAS NI FRUTOS ROJOS EN NINGUNA INGESTA**

01
DÚO DE AUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
583,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,0g - HC:72,2g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:3,4g

02
SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
512,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,3g - HC:66,4g AGS:3,2g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g

03
LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
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

06

FESTIVO

07

DÍA NO LECTIVO

08

FESTIVO

09

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
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

10
ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
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

13

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
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

14

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

15

CREMA PARMENIER (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

16

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

17

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
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

20

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
REVUELTO DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
630,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,1g - HC:86,5g AGS:4,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

21

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PALÓMETA AL GRILL CON COUS COUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:96,7g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
SOPA DE NAVIDAD (GARBANZOS, JAMON SERRANO, HUEVO Y PICATOSTES)
CORDÓN BLEU DE PAVO
PATATAS DELUXE
POSTRE ESPECIAL
PAN BLANCO
1106,4Kcal - Prot:55,7g - Lip:53,4g - HC:96,7g AGS:9,8g - Azúcares:32,2g - Sal:1,7g

23

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
ARROZ SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
655,0Kcal - Prot:19,4g - Lip:25,5g - HC:82,0g AGS:9,0g - Azúcares:22,3g - Sal:2,0g

¡FELIZ NAVIDAD!



27

VACACIONES DE NAVIDAD

28

VACACIONES DE NAVIDAD

29

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

¡FELIZ FIN DE AÑO!

