

LUNES

02

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES

03

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES

04

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES

05



VIERNES

06



09

ARROZ TRES DELICIAS
(ARROZ, YORK, GUI SANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

10

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

11

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

12

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

712,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:31,3g - HC:78,9g AGS:7,4g - Azúcares:23,4g - Sal:3,8g

13

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

546,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,5g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

16

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

563,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:16,1g - HC:65,1g AGS:4,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

17

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS Y CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

654,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g AGS:8,0g - Azúcares:8,8g - Sal:2,7g

18

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
(MERLUZA, LIMON, PEREJIL, AJO, VINAGRE Y PIMENTÓN)
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

533,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,5g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

19

CREMA DE CALABACÍN
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
CUSCÚS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

678,6Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,0g - HC:64,7g AGS:9,0g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

20

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

762,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:30,8g - HC:93,1g AGS:4,5g - Azúcares:21,3g - Sal:1,3g

23

CREMA DE ZANAHORIA
(ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

585,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,3g - HC:65,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,6g

24

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
JUREL EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

724,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:27,5g - HC:80,9g AGS:5,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

25

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

26

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

540,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,0g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,1g - Sal:1,6g

27

LENTEJAS CON CHORIZO
(LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

30

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

31

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

621,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:31,1g - HC:61,4g AGS:7,8g - Azúcares:18,5g - Sal:3,4g

IMPORTANTE:
NO ADMINISTRAR KIWI NI PIÑA NI DERIVADOS EN NINGUNA INGESTA, ENSALADAS, POSTRES, ZUMOS NI BATIDOS

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