

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

06

VACACIONES
DÍA DE LA EPIFANÍA



13

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
656Kcal - Prot:24,9g - Lip:28,4g - HC:80,2g AGS:5,9g - Azúcares:15,3g - Sal:2,5g

20

ARROZ CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
589,7Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,3g - HC:78,7g AGS:3,9g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g

27

SOPA DE AVE CON FIDEOS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
591,4Kcal - Prot:36,4g - Lip:18,9g - HC:64,6g AGS:5,0g - Azúcares:17,4g - Sal:1,8g

07

DÍA NO LECTIVO

14

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
826,5Kcal - Prot:33,5g - Lip:38,2g - HC:79,4g AGS:10,1g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

21

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLOS DE POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
688,9Kcal - Prot:40,7g - Lip:27,0g - HC:80,2g AGS:6,8g - Azúcares:24,7g - Sal:2,0g

28

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
575,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:14,2g - HC:80,2g AGS:4,2g - Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

01

VACACIONES
DÍA DE AÑO NUEVO



08

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS DE CERDO, MENESTRA DE VERDURAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
658,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:31,3g - HC:71,6g AGS:10,5g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

15

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
439,8Kcal - Prot:22,8g - Lip:12,2g - HC:57,0g AGS:2,5g - Azúcares:15,9g - Sal:3,5g

22

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
ABADEJO A LA VIZCAINA
CALABACÍN SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
585,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:19,9g - HC:43,2g AGS:4,0g - Azúcares:16,5g - Sal:1,9g

29

CREMA DE CALABAZA ASADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
451,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,9g - HC:43,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

02

VACACIONES

09

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
673,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:23,2g - HC:81,2g AGS:6,3g - Azúcares:24,1g - Sal:1,6g

16

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LIGERA DE MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
742,8Kcal - Prot:37,7g - Lip:33,7g - HC:68,5g AGS:9,8g - Azúcares:33,3g - Sal:2,7g

23

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO
CON PATATAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
532,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,8g - HC:70,0g AGS:5,9g - Azúcares:26,0g - Sal:1,6g

30

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
654,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:25,0g - HC:70,0g AGS:6,8g - Azúcares:23,0g - Sal:1,8g

03

VACACIONES

10

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
671,2Kcal - Prot:36,0g - Lip:27,6g - HC:63,2g AGS:3,7g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

17

CODITOS A LA ITALIANA
MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
520,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,6g - HC:75,8g AGS:1,8g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

24

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
569,9Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,2g - HC:69,6g AGS:3,2g - Azúcares:17,6g - Sal:3,3g

31

TALLARINES A LA CARBONARA
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
872,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,3g - HC:106,9g AGS:12,4g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g