

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

-  PAN INTEGRAL
-  FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL
-  PRODUCTO DE TEMPORADA
-  PRODUCTO ECOLÓGICO
-  RICO EN OMEGA 3
-  POSTRE CASERO



13

CODITOS CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN INTEGRAL

626,1Kcal - Prot:30,7g - Lip:21,0g - HC:72,8g AGS:4,6g - Azúcares:20,1g - Sal:1,7g



14

CREMA DE HORTALIZAS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA, MELÓN)  
PAN BLANCO

614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g



15

ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO  
MERLUZA AL HORNO  
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

615,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g



16

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO  
PISTO DE VERDURAS  
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)  
PAN INTEGRAL

731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g



17

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)  
PAN BLANCO

652,8Kcal - Prot:34,0g - Lip:20,0g - HC:75,1g AGS:4,4g - Azúcares:30,8g - Sal:1,7g



20

CREMA DE CALABACÍN  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN BLANCO

699,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:36,3g - HC:68,5g AGS:10,9g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g



21

PAELLA DE VERDURITAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)  
BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETAS MARIA)  
PAN INTEGRAL

588,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:14,8g - HC:85,5g AGS:3,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,7g



22

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO  
COCIDO Y YORK  
SALCHICHAS AL IVNO  
ARROZ SALTEADO  
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA, MELÓN)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

664,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:21,4g - HC:76,0g AGS:5,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g



23

LENTEJAS CON ARROZ ECOLÓGICO  
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA  
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN INTEGRAL

647,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,1g - HC:72,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,2g - Sal:3,5g



24

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
BOQUERONES FRITOS  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)  
PAN BLANCO

863,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:38,2g - HC:97,4g AGS:10,6g - Azúcares:34,5g - Sal:3,4g



27

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN BLANCO

597,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,2g - HC:80,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:2,0g



28

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE  
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA  
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA, MELÓN)  
PAN INTEGRAL

656,0Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,8g - HC:62,9g AGS:6,4g - Azúcares:22,6g - Sal:2,1g

29

CREMA DE ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (MANZANA, PERA, NARANJA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

503,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:52,8g AGS:4,3g - Azúcares:25,0g - Sal:1,9g



30

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA  
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN  
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

629,2Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,4g - HC:72,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g

