

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

03

04

05

06

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD



09

10

11

12

13

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

784,8Kcal - Prot:28,5g - Lip:36,8g - HC:79,4g AGS:1,7g - Azúcares:24,1g - Sal:1,6g



COCIDO ANDALUZ COMPLETO
SALMON AL HORNO
ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

602,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,2g - HC:59,3g AGS:3,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,2g



CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

530,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:22,5g - HC:60,9g AGS:5,0g - Azúcares:19,7g - Sal:3,6g



PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
YOGUR

PAN INTEGRAL

796,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:28,4g - HC:95,7g AGS:8,3g - Azúcares:26,4g - Sal:1,8g



LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

610,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,5g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g



16

17

18

19

20

CREMA DE HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

613,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:24,0g - HC:72,4g AGS:3,6g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g



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

628,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:20,9g - HC:73,2g AGS:4,6g - Azúcares:19,0g - Sal:1,6g



ARROZ ECOLÓGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
BOQUERONES FRITOS
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

673,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:24,4g - HC:79,9g AGS:3,3g - Azúcares:19,8g - Sal:1,8g



FIDEUÁ VEGANA DE VERDURAS GRATINADAS (VERDURAS, ALIOLI Y ESPECIAS)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
NATILLAS

PAN INTEGRAL

753,3Kcal - Prot:26,6g - Lip:36,9g - HC:75,3g AGS:8,3g - Azúcares:21,1g - Sal:2,0g



ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

575,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:58,7g AGS:4,3g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g



23

24

25

26

27

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

775,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:58,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g



PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL

587,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,7g - HC:86,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g



SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y YORK
ROTI DE PAVO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

602,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g



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

646,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,1g - HC:77,8g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:3,4g



ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

791,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:37,8g - HC:82,3g AGS:10,4g - Azúcares:22,1g - Sal:3,4g



30

31

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g



ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g



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



JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL!
JUEVES 19 ENERO 2023

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