

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

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

3

4

5

6

9

10

11

12

13

Lentejas estofadas con chorizo  
Filete de merluza en salsa verde  
con guisantes salteados  
Yogur  
Pan integral

Kcal: 730,39 Prot: 41,56 Lip: 26,69 HC: 74,73

Macarrones con verduras en salsa  
de tomate  
Tortilla de patata y calabacín con  
ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 623,63 Prot: 16,42 Lip: 17,69 HC: 93,84

Guiso de garbanzos con romero  
Palometa en salsa de calabaza con  
ensalada (lechuga, zanahoria y col  
lombarda)  
Fruta fresca  
Pan integral

Kcal: 595,93 Prot: 30,72 Lip: 16,29 HC: 72,98

Crema de calabacín  
Jamoncitos de pollo asado con  
ensalada (lechuga, tomate)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 564,10 Prot: 33,50 Lip: 22,93 HC: 52,77

16

Arroz con salsa de tomate  
Tortilla francesa con ensalada  
(lechuga y zanahoria)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 557,97 Prot: 19,58 Lip: 15,45 HC: 87

17

Crema de calabaza  
Albóndigas mixtas de ternera y  
cerdo en salsa de verduritas con  
ensalada (lechuga, tomate y maíz)  
Fruta fresca  
Pan integral

Kcal: 592,82 Prot: 18,05 Lip: 24,99 HC: 67,55

18

Lentejas guisadas con patatas  
Fogonero con salsa de puerros y  
verduras salteadas  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 620,97 Prot: 34,24 Lip: 14,72 HC: 80,50

19

Sopa con lluvia y zanahoria  
Escalope de pollo con patatas  
panaderas  
Yogur  
Pan integral

Kcal: 771,40 Prot: 49,63 Lip: 28,38 HC: 76,03

20

Guiso de alubias blancas con jamón  
Salmon al horno con ensalada de  
tomate  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 632,84 Prot: 34,65 Lip: 21,60 HC: 66,36

23

Salteado de pasta con verduras wok  
Filete de jurel al horno con ajo y  
perejil y pisto  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 624,16 Prot: 23,74 Lip: 19,54 HC: 84,77

24

Cocido andaluz  
Tortilla de patata y cebolla con  
ensalada (lechuga, zanahoria y  
cebolla)  
Yogur  
Pan integral

Kcal: 789,03 Prot: 32,83 Lip: 29,21 HC: 89,71

25

Paella campera  
Magro de cerdo en salsa de  
vegetales con ensalada (lechuga,  
maíz)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 727,91 Prot: 35,04 Lip: 21,64 HC: 93,05

26

Estofado de lentejas con judías  
verdes y zanahoria  
Merluza en salsa de naranja y canela  
con guisantes salteados  
Fruta fresca  
Pan integral

Kcal: 621,99 Prot: 36,61 Lip: 12,33 HC: 81,84

27

Patatas guisadas a la riojana  
Contramuslo de pollo al horno con  
ensalada (lechuga, tomate y  
zanahoria)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 738,64 Prot: 34,63 Lip: 35,09 HC: 67,19

30

Sopa de pollo con arroz y zanahoria  
Cordon bleu con ensalada (lechuga y  
zanahoria)  
Fruta fresca  
Pan

Kcal: 796,56 Prot: 43,08 Lip: 31,89 HC: 81,22