

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo RL 1169/2011 puede solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias



FESTIVO

4

5

6

7

8

Arroz con salsa de tomate
Suprema de jamón york
zanahoria baby
Fruta , pan y agua
Rice with tomato sauce
Sausage with lettuce and carrot

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta , pan y agua
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

Espaguetis ecológicos al pesto
Tortilla de patata y calabacín
con ensalada de lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Pesto organic spaguetti
Zucchini omelette

Lentejas con chorizo
Abadejo en adobo de limón frito
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta ,pan y agua
Lentils with sausage
Lemon pollock fried with lettuce

Crema de verduras y hortalizas
Filete de pollo en salsa con
patatas fritas
Yogurt ,pan y agua
Vegetables soup
Chicken fillet in sauce with potatoes

698,5Kcal - Prot:21,8g - Lip:28,4g - HC:86,7g

657,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g - HC:92,4g

772,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,3g - HC:94,3g

638,9Kcal - Prot:24,4g - Lip:21,7g - HC:79,3g

642,1Kcal - Prot:31,6g - Lip:27,5g - HC:63,2g

11

12

13

14

15

Tallarines con verduras al wok
Merluza a la vizcaína con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta , pan y agua
Noodles with wok vegetables
Vizcaina hake with lettuce and carrot

Brócoli salteado con zanahoria
Paella valenciana (arroz ecológico)
Fruta , pan y agua
Sauteed broccoli with carrot
Paella

NUTRIFRIENDS
Garbanzos al curry con trigo eby
Filete de pollo empanado
lechuga y zanahoria



Sopa de fideos
Ragout de ternera
en salsa con patatitas
Fruta ,pan y agua
Pasta soup with mincemeant
Baked chicken

Alubias pintas con arroz
Tortilla de queso con
ensalada de lechuga y tomate
Yogurt ,pan y agua
Edible beans with rice

538,2Kcal - Prot:24,5g - Lip:11,8g - HC:79,9g

678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g - HC:110,4g

799,6Kcal - Prot:35,0g - Lip:36,4g - HC:79,5g

Cheese omelette with lettuce and tomato
678,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:14,9g - HC:110,4g

18

19

20

21

22

Macarrones con tomate
Bacalao rebozado al ajillo
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta , pan y agua
Pasta with tomato
Garcil cod with lettuce and corn

Crema de calabacín
Estofado de pavo
con patatitas
Fruta , pan y agua
Zucchini cream
turkey stew

Lentejas ecológicas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Marinera stewed potatoes
French omelette with lettuce and tomato

Arroz tres delicias
Filete de ternera en salsa de
zanahorias con verduritas
Fruta ,pan y agua
Fried rice
Veal in sauce with vegetables

Sopa de cocido con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Yogurt ,pan y agua
Coked soup with noodles
Chickpeas with sausage, potatoes

625,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,3g - HC:79,7g

657,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g - HC:92,4g

508,1Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,5g - HC:69,6g

511,7Kcal - Prot:30,2g - Lip:16,7g - HC:55,2g AGS:3,5g -

657,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:14,8g - HC:92,4g

25

26

27

28

29

Judías verdes salteadas
Cinta de lomo a la plancha
con patatitas
Fruta , pan y agua
Sauteed green beans
baked pork loin

Caracolas al gratén
Merluza en salsa verde
con guisantes
Fruta , pan y agua
Baked macaroni
Hake in green sauce

Alubias con chorizo
Tortilla de patata con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta ,pan y agua
Beans with sausage
Spanish omelette with lettuce and tomato

Arroz a la cazuela
Rape en salsa de puerros
lechuga y maíz
Fruta ,pan y agua
Pot rice
Monkfish in leek sauce

Sopa de fideos ecológicos
Jamonicitos de pollo asados
ensalada de tomate
Yogurt ,pan y agua
Noodles soup
Baked chicken

560,7Kcal - Prot:28,8g - Lip:23,9g - HC:54,8g AGS:6,3g -

645,2Kcal - Prot:29,9g - Lip:20,3g - HC:82,4g AGS:4,1g -

664,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:23,2g - HC:80,4g

756,4Kcal - Prot:33,2g - Lip:27,1g - HC:92,9g AGS:6,1g -

661,4Kcal - Prot:36,3g - Lip:20,9g - HC:77,8g AGS:5,5g -