

LUNES

02

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMON
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN BLANCO
679,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:90,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,2g -
Sal:1,2g



MARTES

03

CREMA PARMENTIERE
TORTILLA DE CALABACIN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJIO Y PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTAS
PAN INTEGRAL
542,4Kcal - Prot:17,5g - Lip:19,7g - HC:67,7g AGS:3,9g - Azúcares:17,8g
- Sal:1,4g



MIÉRCOLES

04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
492,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,3g - HC:62,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,9g -
Sal:1,7g



JUEVES

05

ARROZ ECOLÓGICO A LA MILANESA CON QUESO
FILETE DE JAMON AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL
685,8Kcal - Prot:34,2g - Lip:24,6g - HC:77,9g AGS:7,3g - Azúcares:18,6g -
- Sal:1,9g



VIERNES

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

LENTEJAS CON QUINOA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN INTEGRAL
605,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,3g - HC:78,1g AGS:3,1g - Azúcares:19,2g
- Sal:3,4g




11

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
492,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:19,9g - HC:49,0g AGS:4,2g - Azúcares:18,7g -
Sal:1,8g



12

 **DUO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO**
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIAS
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS
PAN INTEGRAL
721,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,2g - HC:79,4g AGS:10,3g - Azúcares:27,5g
- Sal:2,5g



13

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN BLANCO
625,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:18,0g - HC:87,0g AGS:3,4g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,8g



16

CREMA DE HORTALIZA
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (MANDARINA)
PAN BLANCO
614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g -
Sal:1,5g



17

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA (LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN INTEGRAL
628,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:20,5g - HC:74,3g AGS:4,4g -
Azúcares:20,2g - Sal:1,8g



18

ARROZ ECOLOGICO A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJIO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
644,3Kcal - Prot:27,9g - Lip:16,7g - HC:91,8g AGS:3,4g - Azúcares:20,8g
- Sal:1,7g



19

MENÚ NAVIDEÑO
SOPA DE PICADILLO (fideos, pollo, huevo cocido y york)
PIZZA DE JAMON YORK Y QUESO
POSTRE ESPECIAL
PAN INTEGRAL
867,3Kcal - Prot:33,8g - Lip:31,2g - HC:111,3g AGS:8,8g - Azúcares:21,2g
- Sal:2,7g



20

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA (LECHUGA, COL Y ZANAHORIA)
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA O BANANA O NARANJA)
PAN BLANCO
579,4Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:89,6g AGS:4,3g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g



23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD



¡FELIZ NAVIDAD!



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