

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE,
PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
546,94Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,3g - HC:57,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g -
Sal:1,4g

03

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (ARROZ, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
SAN JACOBO DE YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
721,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:26,8g - HC:91,3g AGS:7,3g - Azúcares:22,4g -
Sal:1,7g

04

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
613,7Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,2g - HC:76,4g AGS:3,1g - Azúcares:17,3g -
Sal:3,3g

05

CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y
ZANAHORIA)
POLLO AL CURRY
COUSCOUS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
674,4Kcal - Prot:35,0g - Lip:23,8g - HC:76,3g AGS:6,4g - Azúcares:30,0g -
Sal:1,8g

06

FESTIVO NACIONAL
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

09

FESTIVO NACIONAL
DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

CODITOS NAPOLITANA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
609,2Kcal - Prot:17,6g - Lip:18,9g - HC:91,7g AGS:2,7g - Azúcares:22,2g -
Sal:3,4g

10

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA,
CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA
VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS A LA ESPAÑOLA (ALBÓNDIGAS,
CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA Y AJO)
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
656,6Kcal - Prot:32,6g - Lip:24,3g - HC:73,3g AGS:6,5g - Azúcares:26,9g -
Sal:2,1g

11

GUIZO DE PATATAS CON TERNERA
MERLUZA AL GRATÉN
MAÍZ SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
692,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:32,3g - HC:70,9g AGS:5,7g - Azúcares:17,2g -
Sal:1,8g

12

LENTEJAS CON CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
582,2Kcal - Prot:33,8g - Lip:20,5g - HC:65,7g AGS:5,5g - Azúcares:23,0g -
Sal:1,6g

13

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y YORK
MUSLITOS DE POLLO EN SALSAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
652,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:22,5g - HC:78,7g AGS:4,6g -
Azúcares:15,0g - Sal:1,6g

16

CODITOS NAPOLITANA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
609,2Kcal - Prot:17,6g - Lip:18,9g - HC:91,7g AGS:2,7g - Azúcares:22,2g -
Sal:3,4g

17

GARBANZOS ESTOFADOS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS
HIERBAS
ZANAHORIA DADO SALTEADAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
677,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,7g - HC:64,4g AGS:6,7g - Azúcares:26,5g -
Sal:1,7g

18

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (ARROZ, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
SALMÓN EN SALSAS DE NARANJA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
600,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:19,9g - HC:80,6g AGS:2,4g - Azúcares:18,3g -
Sal:1,7g

19


MENÚ NAVIDAD
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y JAMÓN
CORDON BLEU
PATATAS FRITAS CON SALSAS CHEDDAR
TARTA SAN MARCOS
PAN INTEGRAL
720,5Kcal - Prot:24,2g - Lip:34,3g - HC:78,3g AGS:12,2g - Azúcares:22,2g -
Sal:2,3g

20

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
709,5Kcal - Prot:21,2g - Lip:31,9g - HC:73,7g AGS:7,4g -
Azúcares:17,0g - Sal:1,7g

23

VACACIONES

24

VACACIONES

25

VACACIONES
DÍA DE NAVIDAD



26

VACACIONES

27

VACACIONES

30

VACACIONES

31

VACACIONES
FIN DE AÑO

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