

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

01

VACIONES DE NAVIDAD

04

VACIONES DE NAVIDAD

05

VACIONES DE NAVIDAD

06

VACIONES DE NAVIDAD

07

VACIONES DE NAVIDAD

08

VACIONES DE NAVIDAD

11

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

12

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
636,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,4g - HC:75,2g AGS:4,7g - Azúcares:20,2g -
Sal:1,8g

13

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA AL HORNO
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
586,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,4g - HC:80,8g AGS:3,4g - Azúcares:20,6g -
Sal:1,7g

14

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11,5g - Azúcares:24,1g -
Sal:2,7g

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
578,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:19,6g - HC:59,6g AGS:4,3g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,7g

18

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
769,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:40,3g - HC:72,6g AGS:13,4g - Azúcares:24,5g -
Sal:2,3g

19

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
602,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:16,3g - HC:84,4g AGS:4,4g - Azúcares:24,4g -
Sal:1,9g

20

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
602,0Kcal - Prot:37,7g - Lip:21,3g - HC:60,4g AGS:5,4g - Azúcares:20,7g -
Sal:1,8g

21

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
628,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:23,5g - HC:73,4g AGS:3,9g - Azúcares:20,7g -
Sal:3,6g

22

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
788,7Kcal - Prot:27,4g - Lip:37,8g - HC:81,8g AGS:10,4g -
Azúcares:22,7g - Sal:3,4g

25

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
597,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,2g - HC:80,4g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g -
Sal:2,0g

26

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
662,2Kcal - Prot:32,6g - Lip:26,2g - HC:64,5g AGS:6,5g - Azúcares:22,3g -
Sal:2,2g

27

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA,
TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y
CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
503,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:52,8g AGS:4,3g - Azúcares:25,0g -
Sal:1,9g

28

MACARRONES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
AJO Y PIMENTÓN
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
705,0Kcal - Prot:36,7g - Lip:23,4g - HC:84,8g AGS:6,5g - Azúcares:26,6g -
Sal:2,0g

29

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO
656,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,5g - HC:86,7g AGS:5,0g -
Azúcares:21,0g - Sal:2,8g