

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Atendiendo al RD1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

UNA SEMANA CON MIGA:
DURANTE LA SEMANA DEL 27 AL 31 CELEBRAREMOS EN NUESTRO COMEDOR UNA SEMANA DEDICADA AL PAN, EN LA QUE SE DEGUSTARAN UNA VARIEDAD DE PAN CADA DÍA:
-AVENA
-CENTENO
-ALEMÁN...

CAZUELA DE ARROZ CON POLLO
VARITAS DE MERLUZA
ENSALADA
FRUTA
PAN
Kcal 349.38 Prot 14.78 Lip 11.38 HC 46.71

CREMA DE CALABAZA
LOMO ADOBADO A LA JARDINERA
PATATAS PANADERA
FRUTA
PAN
Kcal 375.47 Prot 20.17 Lip 10.65 HC 45.76

GARBANZOS GUIRADOS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA
YOGUR
PAN
Kcal 357.76 Prot 24.69 Lip 16.06 HC 48.38

CREMA PARMENTIER
ALBONDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA/PAN
Kcal 374.42 Prot 24.90 Lip 8.43 HC 49.65

ESPIRALES NAPOLITANA
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA
PAN
Kcal 350.05 Prot 20.43 Lip 22.43 HC 37.64

SOPA DE COCIDO CON LLUVIA, COCIDO COMPLETO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA
FRUTA/PAN
Kcal 344.04 Prot 18.63 Lip 16.74 HC 29.58

ARROZ A BANDA
JAMONCITOS AL CHILINDRON
ENSALADA
FRUTA
PAN
Kcal 406.20 Prot 18.43 Lip 14.79 HC 50.58

LENTEJAS CON ZANAHORIA
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA
YOGUR
PAN
Kcal 352.93 Prot 20.08 Lip 10.58 HC 44.29

JORNADA GASTRONÓMICA: "MEXICO"
ARROZ CON FRIJOLES NEGROS
FAJITAS CON POLLO Y VERDURAS
NACHOS CON SALSA DE QUESO
ENSALADA PICO DE GALLO (ENSALADA DE TOMATE CON CILANTRO)
FRUTA/PAN
Kcal 323.13 Prot 23.68 Lip 8.81 HC 37.42

GARBANZOS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA
FRUTA
PAN
Kcal 457.00 Prot 30.89 Lip 11.06 HC 58.38

PAELLA MIXTA DE VERDURAS
CROQUETAS DE JAMON
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 669.16 Prot 15.75 Lip 18.95 HC 105.35

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y ATÚN
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 675.68 Prot 17.41 Lip 22.79 HC 86.83

CREMA DE VERDURAS
CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑONES
ARROZ PILAF
YOGUR
PAN
Kcal 779.54 Prot 44.82 Lip 28.83 HC 85.52

SOPA DE PUCHERO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 613.53 Prot 24.23 Lip 21.52 HC 76.29

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
SKIPER DE BACALAO
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 665.86 Prot 22.83 Lip 20.5 HC 94.12

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
CORDON BLEU
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 858.53 Prot 44.54 Lip 31.64 HC 88.99

CREMA DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 727.71 Prot 21.98 Lip 29.31 HC 89.88

LENTEJAS RIOJANAS
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY
ENSALADA
YOGUR
PAN
Kcal 326.52 Prot 17.91 Lip 07.77 HC 46.27

ARROZ CAMPESINA
JAMONCITOS AL HORNO
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 718.81 Prot 24.23 Lip 36.46 HC 23.32

SOPA DE COCIDO CON LLUVIA COCIDO COMPLETO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 930.83 Prot 40.28 Lip 39.79 HC95.11

CODITOS CON SALSA DE TOMATE
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
VERDURAS SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 631.76 Prot 30.52 Lip 15.06HC 89.22

LENTEJAS CON ZANAHORIA
HUEVOS AURORA
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN
Kcal 653.89 Prot 30.82 Lip 21.79 HC 77.45

CREMA DE VERDURAS
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE CON MOSTAZA
PATATAS PANADERA
YOGURT
PAN
Kcal 950.89 Prot 53.42 Lip43.63 HC 81.83