

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

01

CREMA DE ARROZ CON ZANAHORIA Y PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 715 Prot 40.3 Lip 25.9 HC 78.2

02

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PATATAS
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 618.4 Prot 20.5 Lip 22.1 HC 75

05

PURÉ DE CALABACÍN Y PATATA
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 553.1 Prot 25.4 Lip 18.6 HC 67.5

06

FESTIVO

07

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 719.2 Prot 23.1 Lip 29.1 HC 86.1

08

FESTIVO

09

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 644.9 Prot 39.4 Lip 21.8 HC 67.6

12

CODITOS A LA NAPOLITANA
GRATINADOS
MAGRO DE CERDO HORNEADO EN SALSA
ZANAHORIA DADO SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 673.2 Prot 36.1 Lip 22.1 HC 77.7

13

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE
PURÉ DE PATATA
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 685.8 Prot 34.2 Lip 25 HC 78.8

14

COCIDO ANDALUZ
FILETE DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 723 Prot 44.2 Lip 29 HC 65

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
CORDON BLEU DE PAVO
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 920.6 Prot 43.5 Lip 36.7 HC 102.1

16

PURÉ DE VERDURAS
BUCHONES DE PESCADO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 855.8 Prot 31.3 Lip 29.8 HC 111.4

19

PAJARITAS CON SALSA DE TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 667.8 Prot 29 Lip 22.4 HC 83.7

20

SOPA DE PUCHERO
CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO-NATILLAS DE VAINILLA
PAN
Kcal 741.7 Prot 21.4 Lip 23.4 HC 107.7

21

CREMA DE HORTALIZA
LOMO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 715.8 Prot 35.6 Lip 22.8 HC 87

22

MENÚ NAVIDEÑO
SOPA DE ESTRELLITAS
LOMO AL HORNO
PATATAS FRITAS
SURTIDO DE TURRONES

23

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 763,23 Prot 21,21 Lip 30,44 HC 95,17

24

25

26

27

¡FELIZ NAVIDAD!



28

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