

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 03 AL 07 CELEBRAREMOS EN NUESTRO COMEDOR UNA SEMANA DEDICADA AL PAN, EN LA QUE SE DEGUSTARÁN UNA VARIEDAD DE PAN CADA DÍA:
-INTEGRAL
-CENTENO
-MULTICEREAL...

03

04

05

06

07

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN
1040,2Kcal - Prot:29,8g - Lip:39,9g - HC:134,5g

PATATAS RIOJANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR
PAN
767,2Kcal - Prot:21,7g - Lip:36,0g - HC:84,1g

ARROZ A LA MILANESA
HAMBURGUESA VEGETAL
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN
723,3Kcal - Prot:18,0g - Lip:23,6g - HC:102,5g

CREMA PARMENSIERE
REDONDO DE PAVO EN SALSA
ESPAÑOLA
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
YOGUR
PAN
797,6Kcal - Prot:28,7g - Lip:30,3g - HC:97,6g

ESPIRALES SALTEADOS CON SALSA DE
TOMATE Y CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR
FRUTA FRESCA
PAN
694,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:22,1g - HC:95,6g

10

11

12

13

14

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

17

18

19

20

21

DÍA NO LECTIVO

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
VARITAS DE MERLUZA
PURÉ DE PATATAS
YOGUR
PAN
Kcal 702.63 Prot 22.56 Lip 22.05 HC 100.56

TALLARINES AL AGLIO OLIO
RAGOUT DE TERNERA EN SALSA
MENESTRA SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 830.71 Prot 32.05 Lip 34.28 HC 94.80

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
YOGUR
PAN
Kcal 669.33 Prot 30.89 Lip 24.60 HC 75.59

ARROZ A LA CUBANA
SALSICHAS FRANKFURT
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 714.11 Prot 25.30 Lip 31.83 HC 79.11

24

25

26

27

28

CREMA DE CALABACÍN
WOK DE TALLARINES CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 587.00 Prot 21.23 Lip 9.43 HC 100.09

GUISO DE PATATAS CON MAGRO
CAELLA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
NATILLAS
PAN
Kcal 587.17 Prot 27.01 Lip 17.44 HC77.85

MACARRONES EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN
REVUELTO DE CALABACÍN
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 743,3 Prot 27,7 Lip 28,9 HC 89,2

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

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