

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

LUNES 20 NOVIEMBRE
JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ



FESTIVO NACIONAL

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
593,32Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:65g AGS:4,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,4g

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
670,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:25,4g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:24,4g - Sal:3,5g

06

SOPA DE AVE CON FIDEOS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
710,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:32,9g - HC:70,2g AGS:8,4g - Azúcares:19,1g - Sal:3,9g

07

TALLARINES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
669,7Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,6g - HC:76,1g AGS:10,7g - Azúcares:25,7g - Sal:2,2g

08

CREMA DE CALABAZA ASADA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
593,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:25,6g - HC:56,1g AGS:5,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

09

GARBANZOS CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
730,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:34,8g - HC:61,2g AGS:12,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,5g

10

ARROZ CON VERDURAS AL WOK
SAN JACOBO DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
718,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:27,5g - HC:101,1g AGS:4,3g - Azúcares:22,7g - Sal:3,1g

13

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
709,07Kcal - Prot:24,4g - Lip:24,8g - HC:95,6g AGS:7,2g - Azúcares:22,9g - Sal:2,3g

14

CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
612,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:5,0g - Azúcares:27,5g - Sal:1,9g

15

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
674,02Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,1g - HC:82,9g AGS:3,6g - Azúcares:20,2g - Sal:3,8g

16

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
614,0Kcal - Prot:35,8g - Lip:19,0g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g

17

LENTEJAS CON ARROZ
GALLO SAN PEDRO A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
698,1Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:92,8g AGS:2,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

20

JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ
CREMA INDIA DE ZANAHORIA
POLLO KORMA
CON PATATAS ESTILO BOMBAY
MACEDONIA DE FRUTAS CON CANELA
PAN BLANCO
662,1Kcal - Prot:51,4g - Lip:17,9g - HC:69,7g AGS:3,2g - Azúcares:26,0g - Sal:5,0g

21

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
643,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:74,3g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g

22

GUISO DE PATATAS CON POLLO
MERLUZA AL GRATÉN
MAÍZ SALTEADO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
645,06Kcal - Prot:26,7g - Lip:28,9g - HC:66,5g AGS:5,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g

23

LENTEJAS CON CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
700,0Kcal - Prot:31,2g - Lip:19,7g - HC:92,5g AGS:4,7g - Azúcares:17,2g - Sal:3,1g

24

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA (MAGRO, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
699,7Kcal - Prot:32,3g - Lip:22,6g - HC:90,0g AGS:6,4g - Azúcares:24,5g - Sal:1,9g

27

LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
666,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:7,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,9g

28

MACARRONES BELLA AURORA (MACARRONES, SALSA BECHAMEL Y TOMATE)
RABAS REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
621,1Kcal - Prot:17,7g - Lip:24,0g - HC:79,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:2,5g

29

JORNADA ¡VAMOS AL MERCADO!
CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
614,52Kcal - Prot:18,3g - Lip:23,6g - HC:76,5g AGS:3,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g

30

PAELLA DE VERDURITAS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
694,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:25,9g - HC:90,2g AGS:8,9g - Azúcares:19,0g - Sal:2,1g

¡VAMOS AL MERCADO!

