



SERUNION @

MENÚ

ENERO 2019

Colegios Públicos

LUNES

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Puede solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias, en cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

<p>07</p> <p>Patatas guisadas con chorizo Palometa en salsa de verduras con pisto Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 630,6 Prot 20,7 Lip 20,7 HC 78,1 AGS 2,5 Azúe 22,8 Sal 1,8</p>	<p>08</p> <p>Arroz con salsa de tomate ecológicos Tortilla francesa con ensalada (lechuga y zanahoria, fresco) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 539,9 Prot 16 Lip 18,6 HC 74,9 AGS 3,9 Azúe 15,3 Sal 1</p>	<p>01</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata y atún con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y cebollo) Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 632,2 Prot 19,2 Lip 23,5 HC 80,7 AGS 3,4 Azúe 21,9 Sal 3,1</p>	<p>02</p> <p>Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco) Paella mediterránea Yogur Pan blanco ecológico Kcal 613,2 Prot 18,4 Lip 22,8 HC 81,9 AGS 6,4 Azúe 17,3 Sal 2,8</p>	<p>03</p> <p>Lentejas a la campesina ecológicas Filete de fogueiro con salsa marinera con verduras salteadas Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 631 Prot 23,8 Lip 22,9 HC 78,2 AGS 3,4 Azúe 18,8 Sal 1,2</p>	<p>04</p> <p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido) Potaje de alubias Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 628,7 Prot 20,6 Lip 20,8 HC 77,8 AGS 2,8 Azúe 25,3 Sal 2,5</p>
<p>21</p> <p>Sopa de puchero Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 630 Prot 18,7 Lip 21,4 HC 87,7 AGS 3,7 Azúe 19,5 Sal 3,1</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahorias ecológica Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con patata panadera Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 631,9 Prot 18,9 Lip 21,2 HC 78,5 AGS 4,9 Azúe 27 Sal 2,4</p>	<p>16</p> <p>Alubias blancas castellanas con verduras Tortilla francesa con ensalada (lechuga y tomate) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 583,4 Prot 21,7 Lip 20,2 HC 75,3 AGS 4 Azúe 20,9 Sal 2</p>	<p>17</p> <p>Lentejas con zanahoria ecológicas Filete de merluza en salsa de tomate con patata dado al horno Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 627,3 Prot 22,4 Lip 21,1 HC 84,9 AGS 2,9 Azúe 20,1 Sal 1,8</p>	<p>18</p> <p>Crema de verduras ecológicas Contramúsulo de pollo con cebolla y zanahoria con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria fresca) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 601,3 Prot 22,7 Lip 20,5 HC 75,2 AGS 3,9 Azúe 23 Sal 1,4</p>	<p>19</p> <p>Macarrones con salsa de tomate ecológicos Filete de abadejo al horno con cebolla y ajitos con judías verdes salteadas Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 600,5 Prot 22,4 Lip 21,2 HC 74,4 AGS 2,9 Azúe 16,3 Sal 0,9</p>
<p>28</p> <p>Coditos con salsa de tomate ecológicos Filete de fogueiro en salsa de pimientos con zanahoria baby salteadas Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 614,1 Prot 20,4 Lip 21,5 HC 78 AGS 3 Azúe 20 Sal 0,9</p>	<p>29</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Garbanzos con chorizo y verduras Fruta fresca Pan integral ecológico Kcal 626,5 Prot 21,1 Lip 20,9 HC 80,6 AGS 3,7 Azúe 27,2 Sal 3,1</p>	<p>30</p> <p>Arroz con salsa de tomate ecológico Tortilla de patatas y espinacas con ensalada (lechuga, zanahoria fresca y col lombardo) Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 603,3 Prot 19,1 Lip 20,2 HC 87,9 AGS 3,4 Azúe 16,1 Sal 2,5</p>	<p>31</p> <p>Crema de brócoli Estofado de pollo a la jardinería con ensalada (lechuga, tomate y maíz) Zummo natural de naranjo y clementino Pan integral ecológico Kcal 626,4 Prot 22,2 Lip 20,7 HC 78,9 AGS 4 Azúe 24,8 Sal 2,5</p>	<p>05</p> <p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido) Potaje de alubias Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 628,7 Prot 20,6 Lip 20,8 HC 77,8 AGS 2,8 Azúe 25,3 Sal 2,5</p>	<p>06</p> <p>Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreido) Potaje de alubias Fruta fresca Pan blanco ecológico Kcal 628,7 Prot 20,6 Lip 20,8 HC 77,8 AGS 2,8 Azúe 25,3 Sal 2,5</p>