

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


PROYECTO GASTRONÓMICO



SABOR A JUEGOS
MIÉRCOLES 27 NOVIEMBRE

TALLARINES
SALTA-SALTA

LOS JUEGOS DE CUERDA

 Durante estas jornadas de sabor, haremos un homenaje a los juegos de cuerda populares. Son muchas las canciones y juegos que se pueden hacer con la cuerda y disfrutaremos de un taller de juegos, que nos permitirá aprender, recordar y recuperar divertidos juegos tradicionales.

FESTIVO NACIONAL
DÍA DE TODOS LOS SANTOS

01

04

SOPA DE FIDEOS
ESCALOPE DE CERDO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

540,96Kcal - Prot:24,5g - Lip:16,3g - HC:54,3g AGS:1,5g - Azúcares:14,9g - Sal:1,4g

05

ESPAGUETIS AGLIO-OLIO
POLLO EN SALSAS CON CHAMPIÑONES (POLLO, CHAMPIÑONES, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO PIMIENTO VERDE, AJO Y LAUREL)
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

624,3Kcal - Prot:34,2g - Lip:20,8g - HC:72,8g AGS:6,1g - Azúcares:22,7g - Sal:1,3g

06

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

581,2Kcal - Prot:20,9g - Lip:20,2g - HC:72,1g AGS:3,2g - Azúcares:16,4g - Sal:3,3g

07

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
PIZZA DE JAMON YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

682,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:23,0g - HC:88,2g AGS:7,0g - Azúcares:26,8g - Sal:3,3g

08

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

524,7Kcal - Prot:24,2g - Lip:14,0g - HC:73,2g AGS:2,4g - Azúcares:13,9g - Sal:1,6g

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
RABAS DE CALAMAR REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

536,3Kcal - Prot:19,4g - Lip:21,5g - HC:61,5g AGS:2,7g - Azúcares:15,5g - Sal:2,6g

12

MACARRONES BELLA AURORA (SALSA BECHAMEL Y TOMATE)
REVUELTO DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

735,2Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,0g - HC:83,7g AGS:8,1g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

13

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS DE CERDO, MENESTRA DE VERDURAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

658,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:31,3g - HC:71,6g AGS:10,5g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

14

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

673,8Kcal - Prot:32,7g - Lip:23,2g - HC:81,2g AGS:6,3g - Azúcares:24,1g - Sal:1,6g

15

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORTICILLA)
CABALLA EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

671,2Kcal - Prot:36,0g - Lip:27,6g - HC:63,2g AGS:3,7g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g

18

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
TORTILLA FRANCESA CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

690,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:31,2g - HC:80,6g AGS:6,9g - Azúcares:15,9g - Sal:2,7g

19

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

825,9Kcal - Prot:33,5g - Lip:38,2g - HC:79,4g AGS:10,1g - Azúcares:23,4g - Sal:1,7g

20

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
LOMO ADOBADO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

460,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,6g - HC:59,0g AGS:2,7g - Azúcares:16,8g - Sal:3,9g

21

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS LIGERA DE MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

742,8Kcal - Prot:37,7g - Lip:33,7g - HC:68,5g AGS:9,8g - Azúcares:33,3g - Sal:2,7g

22

CODITOS A LA ITALIANA
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE LIMÓN
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

520,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,6g - HC:75,8g AGS:1,8g - Azúcares:19,9g - Sal:1,8g

25

ARROZ CON VERDURAS Y SALSAS DE SOJA
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

593,1Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,2g - HC:79,7g AGS:3,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,4g

26

GARBANZOS ESTOFADOS
MUSLOS DE POLLO ASADO CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

688,9Kcal - Prot:40,7g - Lip:27,0g - HC:66,0g AGS:6,8g - Azúcares:24,7g - Sal:2,0g

27

PROYECTO GASTRONÓMICO
TALLARINES SALTA-SALTA
(TALLARINES, CALABAZA, CEBOLLA, NATA, LECHE, QUESO MOZZARELLA Y NUEZ MOSCADA)
ABADEJO A LA VIZCAINA
CALABACÍN SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

697,1Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,1g - HC:75,0g AGS:13,1g - Azúcares:21,3g - Sal:1,9g

28

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO
CON PATATAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

591,0Kcal - Prot:38,5g - Lip:22,0g - HC:56,1g AGS:6,9g - Azúcares:26,0g - Sal:1,6g

29

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

572,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,1g - HC:70,4g AGS:3,2g - Azúcares:18,3g - Sal:3,3g