

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

**MIÉRCOLES 08 NOVIEMBRE
JORNADA GASTRONÓMICA HINDÚ**



**FESTIVO NACIONAL
DÍA DE TODOS LOS SANTOS**

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 FRITA
CON PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
760,0Kcal - Prot:35,4g - Lip:32,2g - HC:80,2g AGS:11,6g - Azúcares:25,9g -
Sal:2,6g

08
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

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:12,6g - Lip:27,5g - HC:101,1g AGS:4,3g -
Azúcares:22,7g - Sal:3,1g

13
CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y
ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
612,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:5,0g - Azúcares:27,5g -
Sal:1,9g

14
PAELLA MIXTA CON GUIANTES, POLLO,
CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
709,07Kcal - Prot:24,4g - Lip:24,8g - HC:95,6g AGS:7,2g - Azúcares:22,9g -
Sal:2,3g

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:85,1g AGS:2,4g -
Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

20
CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
635,03Kcal - Prot:16,8g - Lip:20,4g - HC:90,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,9g -
Sal:1,3g

21
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA (MAGRO,
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y
AJO)
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
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)
MUSLITOS DE POLLO EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
720,5Kcal - Prot:35,9g - Lip:25,6g - HC:85,1g AGS:7,0g -
Azúcares:23,4g - Sal:1,8g

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
¡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!**

