

Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

1

2

FESTIVO

FESTIVO

5

6

7

8

9

FESTIVO

Arroz con tomate
Merluza rebozada
Con lechuga y maíz
Fruta, leche, pan y agua
Rice with tomato
Hake in batter with lettuce and corn
Kcal:665 Prot: 20 Lip: 20 HC: 99

Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín
Con ensalada mixta
Fruta, leche, pan integral y agua
Stewed white beans
Zucchini omelette with mixed salad
Kcal:623Prot: 27 Lip: 21 HC: 73

Macarrones a la carbonara
Filete de abadejo en salsa mediterranea
con lechuga y tomate
Yogur, pan y agua
Macaroni with carbonara
Haddock fillet in Mediterranean sauce with lettuce and tomatoes
Kcal:737 Prot: 40 Lip: 25 HC: 87

Judías verdes con patatas
Lomo al estilo provenzal
Plátano de Canarias , leche, pan y agua
Green beans with potatoes
Provençal style tenderloin
Kcal:607 Prot: 35 Lip: 20 HC: 65

12

13

14

15

16

Sopa de pistones con picadillo
Goulash de ternera
Con lechuga y remolacha
Fruta, pan y agua
Piston soup with minced meat
Veal goulash with lettuce and beet
Kcal:752 Prot: 34 Lip: 37 HC: 67

Lentejas estofadas con arroz
Huevos en salsa aurora
con chapifones salteados
Fruta, leche, pan y agua
Stewed lentils with rice
Eggs in aurora sauce with sautéed mushrooms
Kcal:678 Prot: 31 Lip: 22 HC: 84

Paella valenciana
Bacalao con pisto
Fruta, leche, pan integral y agua
Valencian Paella
Cod with ratatouille
Kcal:592 Prot: 25 Lip: 13 HC: 91

Alubias pintas estofadas con verduras
Hamburguesa mixta al horno
con ensalada de lechuga y brotes de soja
Yogur, pan y agua
Stewed pinto beans with vegetables
I mixed hamburger with lettuce salad and bean s
Kcal:783 Prot: 33 Lip: 25 HC: 80

Crema de brócoli
Estofado de pollo al curry
con cous-cous
Plátano de Canarias , leche, pan y agua
Cream of broccoli soup
Chicken curry stew with cous-cous
Kcal:749 Prot: 42 Lip: 26 HC: 81

19

20

21

22

23

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria)
Fruta, pan y agua
Soup with noodles
Chickpeas with veal,potato,carrot
Kcal:683 Prot: 24 Lip: 23 HC: 88

Coditos salteados con verduras y salsa de tomate
Salmón al horno
Con ensalada mixta
Fruta, leche, pan y agua
Soup with noodles
Chickpeas with veal,potato,carrot
Kcal:628 Prot: 27 Lip: 21 HC: 79

Patatas guisadas con chorizo
Tortilla francesa
con loncha de pavo
Fruta, leche, pan integral y agua
Soup with noodles
Chickpeas with veal,potato,carrot
Kcal:608 Prot: 23 Lip: 26 HC: 71

Judías verdes al ajoarriero
Escalope de pollo al horno
con lechuga y maíz
Yogur, pan y agua
Soup with noodles
Chickpeas with veal,potato,carrot
Kcal:627 Prot: 40 Lip: 26 HC: 55

Lentejas guisadas con calabaza
Limanda a la marinera
con lechuga y remolacha
Plátano de Canarias , leche, pan y agua
Soup with noodles
Chickpeas with veal,potato,carrot
Kcal:680 Prot: 29 Lip: 12 HC: 95

26

27

28

29

30

MENÚ 5°C y 5ºD

Arroz con pisto
Merluza en salsa verde
con guisantes
Fruta, pan y agua
Rice with ratatouille
Hake in green sauce with peas
Kcal:582 Prot: 26 Lip: 12 HC: 89

Sopa con pistones
Albóndigas a la jardinera
con lechuga y zanahoria
Fruta, leche, pan y agua
Soup with pistons
Meatballs in garden style with lettuce and carrots
Kcal:597 Prot: 19 Lip: 23 HC: 76

Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patata
con lechuga, tomate y maíz
Fruta, leche, pan integral y agua
Stewed lentils with vegetables
Potato omelette with lettuce, tomato and corn
Kcal:681 Prot: 30 Lip: 24 HC: 80

Brócoli al ajoarriero
Palometa en salsa de tomate
con patatas al horno
Yogur, pan y agua
Broccoli with ajoarriero
Palometa in tomato sauce with baked potatoes
Kcal:519 Prot: 36 Lip: 17 HC: 51

Ensaladilla Rusa
Mix de frituras
(Rabas y nuggets de pollo)
Plátano de Canarias, pan y agua
Russian Salad
Mix frief food
Kcal:798 Prot: 19 Lip: 42 HC: 82