

**Este mes es noticia**



Decoramos el comedor como una galaxia



**Protocolo de Alergias**  
RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la Información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

**01**  
Crema de zanahoria/ Cream of carrot soup  
Arroz a la cubana/ Rice, egg, sausage and chips  
Fruta/ Fruit  
627,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,2g - HC:102,1g  
AGS:2,9g - Azúcares:28,5g - Sal:1,7g

**02**  
Puré de calabacín y papas/ Cream of courgette and potato souce  
Merluza en salsa verde / Hake fish with green sauce  
Papas cocidas/ Boiled potato  
Lácteo / Dairy dessert  
627,7Kcal - Prot:18,3g - Lip:14,2g - HC:102,1g  
AGS:2,9g - Azúcares:28,5g - Sal:1,7g

**05**  
Crema de acelgas/ Cream of chard soup  
Croquetas de jamón/ Ham croquettes  
Ensalada / Salad  
Fruta/ Fruit  
526,7Kcal - Prot:11,6g - Lip:18,0g - HC:75,4g AGS:2,6g  
- Azúcares:20,3g - Sal:4,1g

**06**  
Sopa castellana/ Castellan soup  
Pollo salteado con verduras y papas  
Sautéed chicken with vegetables and potato  
Lácteo/ Dairy dessert  
473,9Kcal - Prot:49,3g - Lip:11,5g - HC:41,3g  
AGS:2,6g - Azúcares:4,9g - Sal:1,9g

**07**  
Crema de hortalizas/ Cream of vegetables soup  
Tortilla española con cebolla/ Spanish omelette with onion  
Ensalada de tomate/ Tomato salad  
Fruta/ Fruit  
Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,3g - HC:74,0g AGS:7,2g -  
Azúcares:29,4g - Sal:2,2g

**08**  
Crema de calabaza y zanahoria/ Cream of pumpink and carrot soup  
Tacos de magro al ajillo/ Pork loin with garlic sauce  
Papas fritas/ Chips  
Fruta/ Fruit  
794,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:43,7g - HC:67,4g  
AGS:12,1g - Azúcares:21,0g - Sal:4,0g

**09**  
Garbanzos compuestos/ Chickpeas stew  
Dorado a la vizcaína/ Fish with vizcaína sauce  
Arroz pilaf/ Pilaf rice  
Gelatina / Jelly  
782,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:24,0g - HC:95,5g AGS:7,9g -  
Azúcares:26,2g - Sal:2,3g

**12**  
Crema de ave reina/ Cream of chicken soup  
Macarrones boloñesa / Macaroni bolognese  
Fruta/ Fruit  
643,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:17,0g - HC:93,4g AGS:3,8g  
- Azúcares:21,6g - Sal:1,8g

**13**  
Crema de verduras/ Cream of vegetable soup  
Paella de pollo/ Chicken paella  
Fruta/ Fruit  
543,3Kcal - Prot:15,4g - Lip:8,0g - HC:98,9g AGS:1,2g  
- Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

**14**  
Potaje de espinacas/ Spinach stew  
San Jacobo/ han and cheese pie  
Ensalada / salad  
Lácteo/ dairy dessert  
696,8Kcal - Prot:19,2g - Lip:29,3g - HC:82,4g  
AGS:6,6g - Azúcares:31,9g - Sal:2,7g

**15**  
Crema de arroz con zanahoria y puerros/ Cream of rice, leek and carrot soup  
Cinta de lomo en salsa de mostaza/ Grilles pork loin with moutard soup  
Papas cocidas/ Boiled potatoes  
Fruta/ Fruit  
666,2Kcal - Prot:34,5g - Lip:22,6g - HC:77,6g  
AGS:5,9g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g

**16**  
Sopa casera de picadillo/ Noodle, egg and vegetable soup  
Merluza a la gallega/ Hake galician  
Natillas de vainilla/ Vanilla custard  
513,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:8,4g - HC:78,0g AGS:1,6g  
- Azúcares:30,1g - Sal:1,7g

**19**  
Sopa casera de fideos/ Noodle soup  
Varitas de merluza/ Hake fish fingers  
Ensalada/ Salad  
Fruta/ Fruit  
576,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:18,7g - HC:78,9g  
AGS:4,8g - Azúcares:16,0g - Sal:2,6g

**20**  
Rancho canario/ Chickpea, potato and noodle stew  
Tortilla española/ Spanish omelette  
Ensalada de tomate/ Tomato salad  
Lácteo/ Dairy dessert  
744,1Kcal - Prot:32,9g - Lip:29,6g - HC:82,5g  
AGS:7,4g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g

**21**  
Crema de apio, puerro y zanahoria/ Cream of leek, celery and carrot soup  
Tallarines con pollo y verduras/ Noodle with chicken and vegetable  
Fruta/ Fruit  
505,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:8,6g - HC:84,0g AGS:1,3g  
- Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

**22**  
Sopa de ave con fideos/ Chicken soup  
Estofado de ternera con verduras/ Veal stew  
Lácteo/ Dairy dessert  
777,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:36,3g - HC:70,3g  
AGS:14,2g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

**23**  
Potaje de berros/ Watercrees stew  
Paella marinera/ Seafood paella  
Fruta/ Fruit  
593,0Kcal - Prot:17,9g - Lip:8,8g - HC:104,3g AGS:1,4g  
- Azúcares:22,1g - Sal:1,6g

**26**

**SEMANA**

**27**

**SANTA**

**28**

**29**

**30**