

Este mes es noticia



Creamos una máquina del tiempo



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

08

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

09

Garbanzos compuestos/ Chickpeas stew  
Dorado a la vizcaina/ Fish with typical  
Viscaya sauce  
Arroz pilaf/ Rice  
Lácteo/ Dairy dessert

782,3Kcal - Prot:40,8g - Lip:24,0g - HC:95,5g  
AGS:7,9g - Azúcares:26,2g - Sal:2,5g

10

Sopa de ave con fideos/ chicken soup  
Salteado de pollo con verduras/ Sauté  
chicken with vegetables  
Fruta/ Fruit

434,9Kcal - Prot:47,7g - Lip:11,2g - HC:34,6g  
AGS:2,6g - Azúcares:4,4g - Sal:2,6g

11

Crema de hortalizas/ Cream of  
vegetable soup  
Tortilla española con cebolla/ Spanish  
omelette with onions  
Ensalada de tomate/ tomato salad  
Lácteo/ dairy dessert

660,1Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,3g - HC:74,0g  
AGS:7,2g - Azúcares:29,4g - Sal:2,2g

12

Crema de calabaza y zanahoria/ Cream  
of pumpkin and carrot soup  
Tacos de magro al ajillo/ squared loin  
with garlic soup  
Papas fritas/ Frites  
Gelatina de fresa/ Jelly

648,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,5g - HC:67,4g  
AGS:6,2g - Azúcares:21,0g - Sal:1,9g

15

Crema de ave reina/ Cream of chicken  
soup  
Macarrones boloñesa/ macaronni  
bolognaise  
Fruta/ Fruit

643,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:16,9g - HC:93,4g  
AGS:4,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,4g

16

Sopa casera de picadillo/ Noodles, ham  
and egg soup  
Merluza a la gallega/ Hake fish with  
typical galician sauce  
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

17

Crema de verduras/ crema 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

18

Potaje de espinacas/ Spinach stew  
San jacobó / Ham 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

19

Crema de arroz con zanahoria y puerros/  
Cream of rice, carrot and leek soup  
Cinta de lomo en salsa de mostaza/ Pork loin  
with moutarde sauce  
Papas cocidas/ Boiled potatoes  
Fruta/ Fruit

657,4Kcal - Prot:33,3g - Lip:22,1g - HC:77,6g  
AGS:5,7g - Azúcares:16,5g - Sal:2,4g

22

Sopa casera de fideos/ Noodles soup  
Varitas de merluza/ Hake fish finger  
Ensalada/ Salad  
Fruta/ Fruit

577,6Kcal - Prot:20,0g - Lip:18,7g - HC:79,1g  
AGS:4,8g - Azúcares:16,1g - Sal:2,6g

23

Rancho canario/ Typical canarian 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

24

Crema de apio, puerro y zanahoria/  
Cream of celery, leek and carrot soup  
Tallarines con pollo y verduras/ Noodles  
with chicken and vegetables  
Fruta/ Fruit

505,6Kcal - Prot:19,3g - Lip:8,6g - HC:84,0g  
AGS:1,3g - Azúcares:15,5g - Sal:1,6g

25

Sopa de ave con fideos/ chicken soup  
Estofado de ternera con verduras/ Veal  
and vegetable stew  
Lácteo/ Dairy dessert

777,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:36,3g - HC:70,3g  
AGS:14,2g - Azúcares:24,8g - Sal:1,7g

26

Potaje de berros/ Watercress stew  
Paella marinera/ Seafood paella  
Fruta/ fruit

575,6Kcal - Prot:16,1g - Lip:8,2g - HC:104,1g  
AGS:1,3g - Azúcares:21,9g - Sal:1,5g

29

Crema de calabacín/ Cream of  
courgette soup  
Albóndigas a la jardinera/ Meatballs  
gardener  
Arroz salteado/ Rice  
Fruta/ Fruit

661,0Kcal - Prot:18,2g - Lip:24,7g - HC:87,4g  
AGS:8,7g - Azúcares:20,9g - Sal:2,2g

30

Sopa casera de pescado con fideos/  
Fish soup  
Pechuga de pollo al limón/ Chicken  
breast with lemon sauce  
Papas cocidas/ Boiled potatoes  
Lácteo/ Dairy dessert

656,0Kcal - Prot:43,3g - Lip:17,9g - HC:77,5g  
AGS:5,0g - Azúcares:25,4g - Sal:2,1g

31

Estofado de lentejas/ Lentil stew  
Espaguetis con Frankfurt/ Spaguettis  
with saussages  
Piña en almíbar/ Pineapple in syrop

731,8Kcal - Prot:27,7g - Lip:14,5g - HC:115,0g  
AGS:3,3g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g