Serunion RESTAURANTES

MENÚ PRIMERA SEMANA (Comidas) Primavera – Verano

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Garbanzos estofados con chorizo	Espirales al pesto con parmesan	Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Ensalada templada de bacalao	Macarrones con salsa boloñesa	Paella mar y tierra
			Kcal 390.85 Lip 15.54	Kcal 389.76 Lip 5.94	Kcal 272.82 Lip 2.48	Kcal 211.58 Lip 3.90	Kcal 168,29 Lip 12,55	Kcal 564.46 Lip 20.89	Kcal 444.02 Lip 5.11
			Prot 21.09 HC 43.99	Prot 15.91 HC 72.44	Prot 18.94 HC 46.43	Prot 8.47 HC 37.62	Prot 10,32 HC 3.83	Prot 19.73 HC 79.51	Prot 30.14 HC 69.56
		2 Op	Judias verdes rehogadas con jamos	Acelgas salteadas con sofrito de jamón	Ensalada de arroz y piña	Guisantes salteados con bacon	Alubias blancas en vinagreta	Coliflor con bechamel al gratén	Judías verdes salteadas con patata dado
			Kcal 233.21 Lip 11.16	Kcal 242,83 Lip 9,29	Kcal 408.66 Lip 10.8	Kcal 372.84 Lip 12.51	Kcal 336.93 Lip 10.54	Kcal 319.48 Lip 16.26	Kcal 134,94 Lip 1,45
			Prot 5.73 HC 29.02	Prot 11,76 HC 30,16	Prot 17.07 HC 60.58	Prot 19.37 HC 48.61	Prot 18.89 HC 44.04	Prot 13.72 HC 24.54	Prot 6,5 HC 25,66
		Baja en Calorías	Judias al vapor	Panaché de verduras	Judías verdes rehogadas	Acelgas hervidas	Crema de champiñones	Cardo rehogada con patatas	Coles de Bruselas al vapor
			Kcal 81,99 Lip 1,81	Kcal 201,74 Lip 5,77	Kcal 95,5 Lip 1,06	Kcal 162,23 Lip 9,04	Kcal 149,21 Lip 7,13	Kcal 116,14 Lip 1,44	Kcal 112,05 Lip 1,85
			Prot 7,01 HC 10,06	Prot6,07 HC 33,47	Prot 7,01 HC 15,46	Prot 6,95 HC 14,06	Prot 6,11 HC 15,24	Prot 4,77 HC 22,5	Prot 8,0 HC 16,0
	2º PLATOS	1 Op	Ternera asada en su jugo	Calamar en su tinta	Jamoncitos de pollo estofados	Sardinas al limon	Albóndigas a la jardinera	Escalope de ternera milanesa	Filete de magro empanado
			Kcal 425.31 Lip 16.16	Kcal 331,01 Lip 12,16	Kcal 297.66 Lip 7.62	Kcal 531.78 Lip 24.43	Kcal 447.53 Lip 31.91	Kcal 570.90 Lip 42.83	Kcal 302.95 Lip 14.60
			Prot 59.66 HC 5.16	Prot 38,90 HC 17,85	Prot 55.58 HC 1.37	Prot 31.59 HC 48.49	Prot 24.36 HC 16.64	Prot 34.22 HC 12.99	Prot 36.16 HC 7.07
		2 Op	Lomo adobado con arroz salteado	Lenguado al horno con champiñones y pimiento verde	Mero encebollado	Pavo rustido a la hortelana	Lenguado a la romana	Emperador con calabacín rebozado	Bacalao con tomate
			Kcal 583.05 Lip 31.50	Kcal 232.94 Lip 5.28	Kcal 267.43 Lip 10.99	Kcal 507.93 Lip 20.02	Kcal 473.48 Lip 34.65	Kcal 261.10 Lip 10.49	Kcal 219.08 Lip 5.04
			Prot 75.00 HC 0	Prot 36.4 HC 10.21	Prot 29.63 HC 13.19	Prot 66.24 HC 12.04	Prot 28.98 HC 12.78	Prot 34.58 HC 9.15	Prot 35.39 HC 8.92
		Baja en Calorías	Emperador a la plancha	Filete ternera a la plancha	Rodaja rosada a la plancha	Cinta al ajillo de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo a la plancha	Calamares a la plancha
			Kcal 214,02 Lip 8,83	Kcal 239,35 Lip 14,75	Kcal 156,7 Lip 4,36	Kcal 246,59 Lip 11,7	Kcal 178,79 Lip 4,29	Kcal 172,05 Lip 4,65	Kcal 163,89 Lip 3,37
			Prot 32,59 HC 2,68	Prot 24,7 HC 0,65	Prot 29,38 HC 1,38	Prot 33,0 HC 0	Prot32,86 HC 3,85	Prot 32,7 HC 0,15	Prot 32,3 HC 0,95
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20
			Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55
			Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09

Serunion RESTAURANTES

MENÚ PRIMERA SEMANA (Cenas) Primavera – Verano

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Entremeses fríos	Gazpacho andaluz	Brócoli con patatas	Ensalada campera	Arroz tres delicias	Sopa de gallina	Crema de calabaza y queso
			Kcal 653.03 Lip 48.6 Prot 48.6 HC 1.20	Kcal 176.62 Lip 2.47 Prot 7.61 HC 31.7	Kcal 103.39 Lip 1.41 Prot 7.80 HC 18.10	Kcal 294.28 Lip 16.19 Prot 13.15 HC 25.51	Kcal 515.15 Lip 16.79 Prot 21.12 HC 70.43	Kcal 202.14 Lip 4.18 Prot 10.68 HC 32.10	Kcal 430.76 Lip 21.95 Prot 12.86 HC 49.56
		2 Op	Coditos gratinados con queso	Revuelto de champiñón	Ensalada cesar	Sopa de pescado	Judías verdes con tomate	Crema del chef	Patatas ali-oli
			Kcal 554.06 Lip 14.16 Prot 18.73 HC 93.81	Kcal 186.11 Lip 13.29 Prot 14.71 HC 2.16	Kcal 233.32 Lip 12.27 Prot 16.81 HC 14.27	Kcal 98.10 Lip 1.78 Prot 9.44 HC 10.68	Kcal 120.65 Lip 2.89 Prot 7.64 HC 17.14	Kcal 320.76 Lip 8.79 Prot 13.64 HC 49.59	Kcal 403.79 Lip 9.18 Prot 11.97 HC 73.11
		Baja en Calorías	Menestra de verduras rehogada	Consomé al jerez	Coliflor al vapor	Espinacas rehogadas	Brócoli al vapor	Judías verdes al vapor	Sándwich vegetal
			Kcal 302,4 Lip 17,81 Prot 6,57 HC30,85	Kcal 60,86 Lip 1,4 Prot 6,93 HC 3,93	Kcal 164,9 Lip 10,49 Prot 5,5 HC7,75	Kcal 81,99 Lip 1,81 Prot 7,01 HC 10,06	Kcal 71,09 Lip 1,5 Prot 9,9 HC 8,4	Kcal 95,5 Lip 1,06 Prot 7,01 HC 15,46	Kcal 299,37 Lip 9,87 Prot 10,35 HC 44,99
	2º PLATOS	1 Op	Salmón a la sidra	Filetes de sardina al horno con arroz	Salchichas al vino	Hamburgusa completa	Caella al horno con fideos salteados	Medallones de merluza en salsa verde	Lenguadina a la madrileña
			Kcal 437.06 Lip 27.05 Prot 35.43 HC 12.68	Kcal 605.03 Lip 36.37 Prot 63.86 HC 5.76	Kcal 461.09 Lip 35.34 Prot 25.55 HC 9.01	Kcal 448.76 Lip 35.48 Prot 17.25 HC 16.32	Kcal 379.97 Lip 4.34 Prot 42.64 HC 44.74	Kcal 239.07 Lip 4.54 Prot 31.56 HC 18.41	Kcal 406,07 Lip 24,26 Prot 46,85 HC 1,27
		2 Op	Tortilla de patata y pimientos	Pechugas de pollo a la plancha con puré de manzana	Atún plancha con tomate y pimientos	Empanada de bonito con fritada de verduras	Hueos fritos con patatas	Tortilla española con mayonesa	Fritos variados
			Kcal 300.99 Lip 14.86 Prot 17.57 HC 25.93	Kcal 294.84 Lip 12.54 Prot 36.19 HC 9.86	Kcal 467.81 Lip 25.26 Prot 47.73 HC 12.96	Kcal 652.50 Lip 24.98 Prot 26.78 HC 85.50	Kcal 707.22 Lip 59.71 Prot 31.74 HC 11.20	Kcal 496.63 Lip 37.51 Prot 17.57 HC 23.74	Kcal 253.99 Lip 13.64 Prot 14.29 HC 19.44
		Baja en Calorías	Chuleta de Sajonia a la plancha	Platija a la plancha	Filete de magro plancha	Salmón plancha con verduras vapor	Cinta de pavo a la plancha	Dorada hervida con patatas vapror	Chuleta de cerdo a la parrilla
			Kcal 264.83 Lip 19.47 Prot 22.4 HC 0	Kcal 189,34 Lip 4,41 Prot36,23 HC 1,43	Kcal 237,27 Lip 12,15 Prot 32,31 HC 0	Kcal 428,3 Lip 26,11 Prot 37,66 HC 11,21	Kcal 151,05 Lip 2,25 Prot 32,85 HC 0	Kcal 241,86 Lip 4,51 Prot 35,2 HC 17,75	Kcal 328,47 Lip 23,96 Prot 27,15 HC 1,15
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09
	Leche		Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas
			Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70

Serunion
RESTAURANTES

MENÚ SEGUNDA SEMANA (Comidas) *Primavera – Verano*

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Ensalada de pasta tricolor	Ensalada del Chef	Alubias blancas con champiñones	Ensaladilla rusa	Espirales con tomate, atún y olivas	Guisantes en salsa	Lasaña de berenjena y pollo
			Kcal 438.65 Lip 10.31 Prot 21.46 HC 67.72	Kcal 333.88 Lip 20.54 Prot 15.74 HC 21.16	Kcal 229.22 Lip 1.81 Prot 14.93 HC 40.90	Kcal 463.4 Lip 35.04 Prot 14.59 HC 23.96	Kcal 486.75 Lip 10.96 Prot 28.44 HC 73.22	Kcal 455.33 Lip 18.81 Prot 21.06 HC 51.51	Kcal 304.81 Lip 11.17 Prot 13.95 HC 39.40
		2 Op	Brécol salteado	Arroz a la milanesa	Gazpacho andaluz	Lentejas a la madrileña	Canelones de atún	Ensalada de garbanzos	Pisto Manchego
			Kcal 73.29 Lip 1.51 Prot 10.01 HC 8.86	Kcal 35954 Lip 7.27 Prot 19.46 HC 54.74	Kcal 176.62 Lip 2.47 Prot 7.61 HC 31.7	Kcal 356.33 Lip 12.12 Prot 20.89 HC 43.69	Kcal 428.51 Lip 21.44 Prot 22.32 HC 38.53	Kcal 469.08 Lip 22.61 Prot 25.58 HC 43.69	Kcal 304.99 Lip 22.06 Prot 10.43 HC 17.18
		Baja en Calorías	Crema de champiñones	Verduras de temporada parrilla	Coliflor al vapor	Guisantes rehogados con cebolla	Coles de Bruselas al vapor	Lombarda rehogada con patatas	Sopa de verduras
			Kcal 149,21 Lip 7,13 Prot 6,11 HC 15,24	Kcal 296,9 Lip 17,79 Prot 6,3 HC 29,7	Kcal 164,9 Lip 10,49 Prot 5,5 HC7,75	Kcal 284,99 Lip 2,16 Prot 18,42 HC 51,0	Kcal 116,09 Lip 2,3 Prot 8,0 HC 16,0	Kcal 258,2 Lip 11,43 Prot 9,45 HC 30,6	Kcal 183,73 Lip 4,4 Prot 7,95 HC 29,5
	2º PLATOS	1 Op	Rape a la Mediterránea	Estofado de pavo a la burgalesa	Huevos fritos con bacon	Lomo de Sajonia con ensalada	Filetes rusos en salsa	Redondo de ternera en su jugo	Jamón asado con patatas al horno
			Kcal 276.58 Lip 11.96 Prot 33.64 HC 8.22	Kcal 663.58 Lip 28.27 Prot 89.42 HC 6.36	Kcal 387.51 Lip 35.71 Prot 16.26 HC 0.27	Kcal 535.53 Lip 34.67 Prot 69.75 HC 1.21	Kcal 281.95 Lip 9.17 Prot 34.30 HC 281.95	Kcal 415.99 Lip 32.48 Prot 25.35 HC 3.16	Kcal 425.68 Lip 26.98 Prot 29.56 HC 17.48
		2 Op	Pastel de carne con patatas	Mero en papillote	Cazón en adobo	Trucha a la Navarra	Revuelto de ajos tiernos con gambas	Lenguado empanado	Fogonero al limón
			Kcal 469.92 Lip 21.55 Prot 17.07 HC 56.01	Kcal 281.09 Lip 12.40 Prot 32.45 HC 7.79	Kcal 252.26 Lip 5.34 Prot 36.98 HC 15.70	Kcal 235.66 Lip 12.86 Prot 22.60 HC 8.11	Kcal 244.05 Lip 13.64 Prot 26.41 HC 4.26	Kcal 456.98 Lip 34.70 Prot 28.93 HC 7.83	Kcal 317.71 Lip 13.19 Prot 34.54 HC 15.92
		Baja en Calorías	Pechuga plancha con tomate natural	Gallo plancha	Filete de pavo plancha	Atún plancha con verduras al vapor	Cinta de pavo plancha	Emperador plancha al limón	Filete ternera plancha
			Kcal 236,41 Lip 9,9 Prot 33,61 HC 3,43	Kcal 103,79 Lip 2,21 Prot 20,98 HC 0	Kcal 151,05 Lip 2,25 Prot 32,85 HC 0	Kcal 532,34 Lip 35,14 Prot 45,62 HC 8,94	Kcal 151,05 Lip 2,25 Prot 32,85 HC 0	Kcal 215,52 Lip 8,84 Prot 32,6 HC 3,03	Kcal 341,19 Lip 17,62 Prot 30,18 HC 14,75
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09

Serunion RESTAURANTES

MENÚ SEGUNDA SEMANA (Cenas) Primavera – Verano

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Judías verdes a la casera	Ensalada de setas y jamón	Ensalada de espinacas y nueces	Vichissoyse	Acelgas salteadas con patata	Panaché de verduras	Puré de patata y zanahoria gratinado
			Kcal 190.50 Lip 9.81 Prot 11.26 HC 15.46	Kcal 319.72 Lip 28.05 Prot 10.69 HC 6.72	Kcal 188.55 Lip 17.57 Prot 7.67 HC 8.28	Kcal 233.21 Lip 11.16 Prot 5.73 HC 29.02	Kcal 116.85 Lip 1.77 Prot 5.46 HC 21.16	Kcal 127.78 Lip 4.17 Prot 6.01 HC 17.20	Kcal 441.15 Lip 29.19 Prot 15.38 HC 30.40
		2 Op	Pimientos del piquillo rellenos	Sopa de cocido	Espaguetis Carbonara	Mixto de calabacín y patatas gratinado	Crema fria de tomate con crujiente de jamón	Rollitos de primavera con salsa agridulce	Ensalada de arroz y atún
			Kcal 468.44 Lip 32.36 Prot 19.47 HC 23.34	Kcal 211.58 Lip 3.90 Prot 8.47 HC 37.62	Kcal 608.02 Lip 27.23 Prot 17.53 HC 77.52	Kcal 333.87 Lip 13.53 Prot 12.42 HC 43.37	Kcal 270.44 Lip 20.23 Prot 7.81 HC 15.49	Kcal 290.09 Lip 21.90 Prot 11.60 HC 11.60	Kcal 378.53 Lip 13.23 Prot 22.45 HC 42.36
		Baja en Calorías	Crema de ave reina	Acelgas rehogadas	Brécol al vapor	Alcachofas rehogadas	Cardo al vapor con patatas	Crema de hortalizas	Berenjenas a la parrilla
			Kcal 180,71 Lip 8,44 Prot 9,21 HC 17,68	Kcal 162,23 Lip 9,04 Prot 6,95 HC 14,06	Kcal 71,09 Lip 1,5 Prot 9,9 HC 8,4	Kcal 70,05 Lip 1,35 Prot 7,2 HC 36,0	Kcal 116,14 Lip 1,44 Prot 4,77 HC 22,5	Kcal 117.92 Lip 0.60 Prot 4.75 HC 24.79	Kcal 139,58 Lip 10,53 Prot 3,72 HC 7,98
	2º PLATOS	1 Op	Huevos rotos con jamón	Empanadillas de atún con rodajas de tomate	Magro con patatas a las finas hierbas	Delicias de jamón y queso a la plancha	Pizza napolitana	Salchichas al vino blanco	Lomo plancha con fritada
			Kcal 415.97 Lip 35.22 Prot 25.20 HC 0.12	Kcal 592.14 Lip 23.55 Prot 23.80 HC 76.00	Kcal 362.02 Lip 13.34 Prot 43.73 HC 18.9	Kcal 374.18 Lip 29.77 Prot 23.72 HC 2.84	Kcal 654.99 Lip 15.87 Prot 28.31 HC 105.53	Kcal 461.09 Lip 35.34 Prot 25.55 HC 9.01	Kcal 304.00 Lip 13.66 Prot 35.08 HC 8.34
		2 Op	Calamares encebollados	Nuggets de pollo con puré de patatas	Bacalao al horno con berenjenas	Pescadilla a la romana	Platija al horno con puerros	Pescado a la meunière	Tortilla de patata
			Kcal 270.55 Lip 7.88 Prot 36.27 HC 14.19	Kcal 558.04 Lip 33.07 Prot 27.47 HC 38.10	Kcal 295.81 Lip 14.21 Prot 36.99 HC 5.74	Kcal 438.28 Lip 33.09 Prot 23.10 HC 12.98	Kcal 206.25 Lip 4.95 Prot 36.87 HC 3.97	Kcal 382.49 Lip 22.29 Prot 35.53 HC 10.55	Kcal 281.23 Lip 13.84 Prot 17.03 HC 23.71
		Baja en Calorías	Filete salmón plancha	Filete ternera plancha	Caballa a la plancha	Filete de pavo a la plancha	Lomos de caella a la plancha	Lacón a la parrilla	Filete de jurel a la plancha
			Kcal 275.48 Lip 17.79 Prot 26.6 HC 2.25	Kcal 341,19 Lip 17,62 Prot 30,18 HC 14,75	Kcal 249.66 Lip 16.15 Prot 22.87 HC 3.30	Kcal 151,05 Lip 2,25 Prot 32,85 HC 0	Kcal 172.9 Lip 2.66 Prot 35.6 HC 2.08	Kcal 353.62 Lip 29.38 Prot 21.5 HC 0.8	Kcal 249.1 Lip 12.95 Prot 29.03 HC 4.16
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09
	Leche		Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas
			Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70

Serunion
RESTAURANTES

MENÚ TERCERA SEMANA (Comidas) *Primavera – Verano*

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Endivias con salmón	Alubias rojas con costilla	Ensalada de palito de cangrejo gambas y arroz	Tallarines a la marinera	Ensalada de pimientos del piquillo con queso manchego	Canelones rossini	Paella Valenciana
			Kcal 246.65 Lip 16.24 Prot 15.75 HC 10	Kcal 273.78 Lip 4.74 Prot 17.83 HC 42.14	Kcal 325.40 Lip 9.78 Prot 15.35 HC 44.1	Kcal 390.87 Lip 3.51 Prot 17.98 HC 76.56	Kcal 252.20 Lip 19.10 Prot 10.97 HC 9 43	Kcal 451.51 Lip 25.64 Prot 16.12 HC 41.18	Kcal 408.03 Lip 4.97 Prot 22.56 HC 68.71
		2 Op	Coliflor rebozada con salsa de tomate	Gratinado de tomate natural y queso	Arroz a la cubana	Guisantes salteados con huevo y jamón	Garbanzos con mejillones	Ensalada Tropical	Coles de Bruselas salteadas
			Kcal 205.44 Lip 5.94 Prot 12.24 HC 21.20	Kcal 146.77 Lip 6.26 Prot 12.65 HC 8.30	Kcal 211.58 Lip 3.90 Prot 8.47 HC 37.62	Kcal 310.81 Lip 5.25 Prot 20.93 HC 48.02	Kcal 273.33 Lip 5.15 Prot 17.43 HC 42.10	Kcal 269.44 Lip 17.74 Prot 17.57 HC 9.96	Kcal 184.09 Lip 7.58 Prot 11.08 HC 18.30
		Baja en Calorías	Coles de Bruselas rehogadas	Acelgas al vapor	Menestra de verduras rehogadas	Ensalada capresse	Lombarda hervida	Crema de espárragos	Judías al vapor
			Kcal 184.09 Lip 7.58 Prot 11.08 HC 18.3	Kcal 93.53 Lip 2.10 Prot 6 HC 13.5	Kcal 220.59 Lip 8.72 Prot 6.57 HC 30.85	Kcal 261.03 Lip 22.4 Prot 9.12 HC 5.98	Kcal 170.9 Lip 3 Prot 12 HC 24	Kcal 114.82 Lip 3.02 Prot 6.14 HC 15.91	Kcal 95.5 Lip 1.06 Prot 7.01 HC 15.46
	2º PLATOS	1 Op	Lomos de salmón con bechamel	Pollo guisado a la cerveza	Filete de cerdo con verduritas	Albóndigas a la madrileña	Lomo asado a la provenzal	Cinta de lomo adob	Escalope de cerdo milanesa
			Kcal 592.39 Lip 36.22 Prot 53.99 HC 12.97	Kcal 406.85 Lip 17.05 Prot 55.16 HC 5.40	Kcal 412.48 Lip 16.89 Prot 45.71 HC 21.42	Kcal 590.27 Lip 44.37 Prot 31.58 HC 17.35	Kcal 429.23 Lip 27.39 Prot 29.54 HC 17.47	Kcal 607.24 Lip 34.68 Prot 50.89 HC 20.73	Kcal 570.90 Lip 42.83 Prot 34.22 HC 12.99
		2 Op	Escalope de ternera	Merluza a la vasca	Calamares a la romana	Lenguado plancha con mayonesa	Bacalao al ajoarriero	Huevos a la madrileña	Lenguadina a la bilbaína
			Kcal 357.41 Lip 21.60 Prot 36.78 HC 2.14	Kcal 369.13 Lip 620.72 Prot 34.22 HC 11.79	Kcal 531.78 Lip 24.43 Prot 31.59 HC 48.49	Kcal 450.04 Lip 36.38 Prot 30.35 HC 0.96	Kcal 230.35 Lip 4.97 Prot 35.83 HC 12.60	Kcal 367.08 Lip 28.09 Prot 22.23 HC 6.81	Kcal 232.69 Lip 3.62 Prot 33.76 HC 17.93
		Baja en Calorías	Sepia plancha con limón	Filete ternera plancha	Caballa a la plancha	Filete de pollo a la plancha	Lomos de caella a la plancha	Filete de sajonia a la parrilla	Emperador a la plancha
			Kcal 171.74 Lip 3.42 Prot 32.39 HC 2.71	Kcal 341,19 Lip 17,62 Prot 30,18 HC 14,75	Kcal 249.66 Lip 16.15 Prot 22.87 HC 3.30	Kcal 172,05 Lip 4,65 Prot 32,7 HC 0,15	Kcal 172.9 Lip 2.66 Prot 35.6 HC 2.08	Kcal 156.59 Lip 4.35 Prot 27 HC 2.70	Kcal 215,52 Lip 8,84 Prot 32,6 HC 3,03
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09

Serunion RESTAURANTES

MENÚ TERCERA SEMANA (Cenas) Primavera – Verano

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Ensalada Imperial de pasta	Espinacas con bechamel	Melón co jamón	Alcachofas gratinadas	Tricolor de verduras	Parmentier de atún	Ensalada de pasta y aguacate
			Kcal 438.65 Lip 10.31 Prot 21.46 HC 67.72	Kcal 256.57 Lip 13.68 Prot 11.05 HC 23.15	Kcal 299.28 Lip 21.20 Prot 11.39 HC 17.82	Kcal 149.95 Lip 5.92 Prot 9.29 HC 39.38	Kcal 131.43 Lip 0.99 Prot 5.13 HC 27.27	Kcal 631.17 Lip 21.52 Prot 35.02 HC 79.20	Kcal 464.11 Lip 12.93 Prot 21.71 HC 67.97
		2 Op	Pastel templado de puerros	Sopa de pescado	Berenjenas rellenas	Gazpacho andaluz	Salteado de arroz y champiñones	Crema de Calabacín con queso	Sopa de menudillos
			Kcal 361.38 Lip 14.74 Prot 8.92 HC 51.70	Kcal 98.10 Lip 1.78 Prot 9.44 HC 10.68	Kcal 304.73 Lip 20.77 Prot 17.67 HC 9.98	Kcal 176.62 Lip 2.47 Prot 7.61 HC 31.7	Kcal 334.08 Lip 2.77 Prot 8.65 HC 68.96	Kcal 527.66 Lip 18.42 Prot 17.83 HC 76.74	Kcal 328.44 Lip 15.33 Prot 16.44 HC 32.68
		Baja en Calorías	Crema de verduras	Parrillada de verduras	Acelgas rehogadas	Brécol al vapor	Crema de calabaza	Guisantes rehogados	Caracolillos al óleo y orégano
			Kcal 141.33 Lip 3 Prot 6.59 HC 23.15	Kcal 60.89 Lip 1 Prot 2.78 HC 10.67	Kcal 162.23 Lip 9.04 Prot 6.95 HC 14.06	Kcal 71.09 Lip 1.50 Prot 9.90 HC 8.40	Kca 122.46 Lip 2.96 Prot 4.20 HC 22.03	Kcal 274.63 Lip 1.51 Prot 18.28 HC 50	Kcal 323.98 Lip 1.83 Prot 11.20 HC 70.41
	2º PLATOS	1 Op	Lomo adobado con pimientos rojos	Magro a la pimienta	Tortilla de jamón York y queso	Salchichas de Frankfurt con patatas fritas	Redondo de pavo a la hortelana	Merluza a la andaluza	Boquerones fritos con tomate natural
			Kcal 602.71 Lip 32.52 Prot 75.54 HC 2.22	Kcal 451.6 Lip 23.11 Prot 44.64 HC 16.84	Kcal 302.14 Lip 21.99 Prot 25.78 HC 0.32	Kcal 563.89 Lip 43.83 Prot 22.41 HC 21.24	Kcal 682.91 Lip 28.35 Prot 89.98 HC 10.73	Kcal 196.46 Lip 4.47 Prot 36.56 HC 2.28	Kcal 641.36 Lip 37.1 Prot 64.98 HC 12.41
		2 Op	Bacalao a la madrileña	Revuelto de ajetes y gambas	Mero a la crema con patata paja	Pescado del dia	Lenguado salsa con champiñones y espárragos	" Hamburguesa completa "	Flamenquines con patatas fritas
			Kcal 359.19 Lip 14.26 Prot 37.02 HC 22.43	Kcal 329.14 Lip 22.75 Prot 26.5 HC 4.99	Kcal 463.23 Lip 21.28 Prot 32.81 HC 37.39	Kcal 253.40 Lip 10.11 Prot 38.50 HC 2.30	Kcal 307.44 Lip 10.71 Prot 40.28 HC 11.55	Kcal 707.22 Lip 59.71 Prot 31.74 HC 11.20	Kcal 462.40 Lip 28.86 Prot 30.75 HC 21.45
		Baja en Calorías	Chuleta sajonia plancha	Salmón a la parrilla	Filete de pavo a la plancha	Rodaja palometa al horno con verduras	Filete de cerdo a la plancha	Filete de fogonero parrilla	Filete de pollo asado
			Kcal 264.83 Lip 19.47 Prot 22.4 HC 0	Kcal 275.48 Lip 17.79 Prot 26.6 HC 2.25	Kcal 151,05 Lip 2,25 Prot 32,85 HC 0	Kcal 250.56 Lip 10 Prot 38.07 HC 2.27	Kcal 217.05 Lip 9.90 Prot 32.31 HC 0	Kcal 222.06 Lip 8.67 Prot 32.37 HC 3.98	Kcal 188.99 Lip 4.82 Prot 33.31 HC 3.66
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50	Kcal 243 Lip 1.20 Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09	Kcal 116,07 Lip 1,55 Prot 2,74 HC 24,09
	Leche		Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas
			Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70	Kcal 314.74 Lip 14 Prot 9.38 HC 38.70

Serunion RESTAURANTES

MENÚ CUARTA SEMANA (Comidas) *Primavera – Verano*

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Ensalada de lentejas	Arroz campero	Espárragos con lechuga y mahonesa	Cazuela de fideos	Ensalada de arroz , maíz y gambas	Paella mixta	Tallarines a la carbnara
			Kcal 458.61 Lip 20.37	Kcal 426.14 Lip 14.11	Kcal 169.95 Lip 13.66	Kcal 428.57 Lip 3.17	Kcal 447.21 Lip 11.53	Kcal 391.34 Lip 3.79	Kcal 608.02 Lip 27.23
			Prot 28.66 HC 42.69	Prot 16.15 HC 59.59	Prot 4.75 HC 7.21	Prot 23.74 HC 81.47	Prot 23.06 HC 62.31	Prot 19.74 HC 69.69	Prot 17.53 HC 77.52
		2 Op	Pisto manchego	Sopa de melón	Patatas con costilla	Menestra imperial	Lasaña Verdi	Entremeses fríos	Patatas en vinagreta de módena
			Kcal 304.99 Lip 22.06	Kcal 243.85 Lip 17.99	Kcal 397.73 Lip 9.44	Kcal 368.00 Lip 18.10	Kcal 472.39 Lip 29.21	Kcal 653.03 Lip 48.6	Kcal 293.46 Lip 7.51
			Prot 10.43 HC 17.18	Prot 2.34 HC 19.9	Prot 19.41 HC 61.69	Prot 8.77 HC 49.13	Prot 24.01 HC 28.63	Prot 48.6 HC 1.20	Prot 11.22 HC 48.09
		Baja en Calorías	Ensalada mixta del Chef	Panaché de verduras	Gazpacho andaluz	Espinacas al vapor	Crema de champiñones	Acelgas hervidas	Brócoli rehogado con zanahorias
			Kcal 156.52 Lip 12.23	Kcal 204.85 Lip 5.33	Kcal 176.62 Lip 2.47	Kcal 81,99 Lip 1,81	Kcal 149.21 Lip 7.13	Kcal 93,53 Lip 2.10	Kcal 82.87 Lip 1.50
			Prot 4.59 HC 7.06	Prot 6.30 HC 35.17	Prot 7.61 HC 31.7	Prot 7,01 HC 10,06	Prot 6.11 HC 15.24	Prot 6 HC 13.5	Prot 7.50 HC 12.90
	2º PLATOS	1 Op	Filete de jamón con aritos de cebolla	Lenguado empanado	Pollo al chilindrón	Huevos fritos con bacon	Chuleta de cerdo a la riojana	Chipirones con guisantes	Limanda a la Gallega
			Kcal 410.0 Lip 32.10	Kcal 456.98 Lip 34.70	Kcal 368.80 Lip 8.26	Kcal 387.51 Lip 35.71	Kcal 341.56 Lip 24.12	Kcal 294.23 Lip 3.28	Kcal 254.37 Lip 5.31
			Prot 27.42 HC 3	Prot 28.93 HC 7.83	Prot 61.79 HC 6.66	Prot 16.26 HC 0.27	Prot 28.01 HC 3.33	Prot 42.18 HC 25.85	Prot 47.09 HC 5.96
		2 Op	Tilapia a la romana	Ternera gobernada	Calamares guisados con flan de arroz	Filetes de sardina con patatas panadera	Merluza al papillote con verduras	Jamón asado con patatas panadera	Roti de pavo asado a la naranja
			Kcal 475.72 Lip 35.25	Kcal 419.07 Lip 21.98	Kcal 376.74 Lip 8.84	Kcal 479.7 Lip 26.72	Kcal 230.55 Lip 6.18	Kcal 425.68 Lip 26.98	Kcal 465.95 Lip 24.55
			Prot 28.38 HC 13.17	Prot 38.31 HC 16.06	Prot 37.29 HC 37.75	Prot 39.97 HC 20.98	Prot 32.26 HC 9.35	Prot 29.56 HC 17.48	Prot 48.86 HC 9.57
		Baja en Calorías	Cinta de pavo breseada	Atún a la parrilla	Chuleta sajonia plancha	Emperador al horno con verduras	Filete de magro a la plancha	Lomo de caella a la parrilla	Bistec de ternera a la plancha
			Kcal 347.35 Lip 14.93	Kcal 382.77 Lip 23.08	Kcal 264.83 Lip 19.47	Kcal 200.89 Lip 4.49	Kcal 217.05 Lip 9.90	Kcal 172.9 Lip 2.66	Kcal 341.19 Lip 17,62
			Prot 48.14 HC 1.95	Prot 43.73 HC 0.03	Prot 22.4 HC 0	Prot 33.93 HC 8.04	Prot 32.31 HC 0	Prot 35.6 HC 2.08	Prot 30,18 HC 14,75
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20
			Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55
			Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09

Serunion RESTAURANTES

MENÚ CUARTA SEMANA (Cenas) — Primavera – Verano

			LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CENAS	Buffet		Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas	Buffet de Ensaladas
	1º PLATOS	1 Op	Ensalada de col con crujiente de bacon y queso	Macarrones en salsa de atún	Ensalada de pollo y manzana	Tallarines Thai	Pastel templado de pescado	Crema fría de calabaza y apio con nueces	Ensaladilla rusa
			Kcal 392.71 Lip 33.68	Kcal 546.72 Lip 10.57	Kcal 237.23 Lip 10.47	Kcal 553.12 Lip 18.02	Kcal 323.39 Lip 12.01	Kcal 302.48 Lip 3.76	Kcal 463.40 Lip 35.04
			Prot 11.29 HC 8.93	Prot 30.61 HC 87.80	Prot 14.56 HC 21.02	Prot 25.81 HC 76.15	Prot 20.30 HC 36.19	Prot 5.82 HC 22.41	Prot 14.59 HC 23.96
		2 Op	Sopa de picadillo con huevo	Tosta de lomo con pimientos	Puré de verduras con picatostes	Sopa castellana	Raviolis al pesto	Salteado de verduras con gambas	Espinacas a la crema
			Kcal 332.08 Lip 10.03	Kcal 393.18 Lip 15.05	Kcal 268.03 Lip 3.59	Kcal 370.05 Lip 22.34	Kcal 556.86 Lip 23.23	Kcal 203.00 Lip 6.18	Kcal 286.37 Lip 16.68
			Prot 25.94 HC 36.47	Prot 19.52 HC 44.30	Prot 11.04 HC 49.85	Prot 17.99 HC 24.71	Prot 15.01 HC 77.02	Prot 15.26 HC 28.98	Prot 11.35 HC 23.55
		Baja en Calorías	Sándwich vegetal	Crema de ave	Calabacines asados a las finas hierbas	Crema de puerros y zanahoria	Coliflor rehogada	Verduras temporada parrilla	Sopa de tomate de la Toscana
			Kcal 149.51 Lip 3.15	Kcal 180.71 Lip 8.44	Kcal 92.27 Lip 0.66	Kcal 162.95 Lip 7.57	Kcal 168.20 Lip 10.5	Kcal 60.89 Lip 1	Kcal 86.81 Lip 0.53
			Prot 18.59 HC 23.41	Prot 9,21 HC 17,68	Prot 4.23 HC 18.39	Prot 6.54 HC 18.14	Prot 5.66 HC 8.44	Prot 2.78 HC 10.67	Prot 3.16 HC 18.30
	2º PLATOS	1 Op	Huevos revueltos con jamón	Rape a la marinera	Pastel de carne	Pescadilla a la inglesa	Jurel con verduras y champiñones	Pescado del dia	Pizza cuatro estaciones
			Kcal 415.97 Lip 35.22	Kcal 206.32 Lip 2.03	Kcal 391.29 Lip 21.10	Kcal 279.94 Lip 5.80	Kcal 277.57 Lip 12.27	Kcal 253.40 Lip 10.11	Kcal 582.68 Lip 10.47
			Prot 25.20 HC 0.12	Prot 34.44 HC 13.38	Prot 14.54 HC 38.26	Prot 38.27 HC 17.98	Prot 27.82 HC 12.81	Prot 38.50 HC 2.30	Prot 22.20 HC 106.01
		2 Op	Perca en salsa fina de ajos	Costillas asadas con salsa barbacoa	Croquetas de jamón	Pechuga de pollo con salsa de champiñones	Tortilla campesina con salsa de tomate	Hamburguesa de ternera con queso	Alitas de pollo al ajillo
			Kcal 276.08 Lip 9.28	Kcal 589.27 Lip 37.10	Kcal 196.64 Lip 12.30	Kcal 286.44 Lip 14.41	Kcal 304.96 Lip 21.65	Kcal 310.55 Lip 17.60	Kcal 231.17 Lip 9.72
			Prot 33.87 HC 13.39	Prot 39.73 HC 21.56	Prot 12.15 HC 9.45	Prot 33.93 HC 4.86	Prot 16.47 HC 11.93	Prot 38.00 HC 0	Prot 30.87 HC 3.38
		Baja en Calorías	Salmón parrilla	Filete pollo plancha	Bacalao parrilla	Cinta de lomo a la plancha	Filete de pavo a la plancha	Gallo al horno	Platija asada
			Kcal 275.48 Lip 17.79	Kcal 172,05 Lip 4,65	Kcal 176.46 Lip 4.30	Kcal 246.59 Lip 11.7	Kcal 121.24 Lip 1.84	Kcal 151,05 Lip 2,25	Kcal 181.25 Lip 3.51
			Prot 26.6 HC 2.25	Prot 32,7 HC 0,15	Prot 33.7 HC 2.08	Prot 33 HC 0	Prot 21.64 HC 3.74	Prot 32,85 HC 0	Prot 36.23 HC 1.43
	Pan		Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata	Pan blanco / integral / chapata
			Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20	Kcal 243 Lip 1.20
			Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50	Prot 7.90 HC 53.50
	Postre		Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros	Frutas fresca o Lácteos variados o caseros
			Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55	Kcal 116,07 Lip 1,55
			Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09	Prot 2,74 HC 24,09
	Leche		Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas	Vaso de Leche con cacao y galletas
			Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14	Kcal 314.74 Lip 14
			Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70	Prot 9.38 HC 38.70