

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:36,9g - HC:76,8g AGS:13,8g - Azúcares:19,7g -
Sal:1,4g

03

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAIZ)
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
700,88Kcal - Prot:33,62g - Lip:26,53g - HC:84,95g AGS:7,07g -
Azúcares:23,2g - Sal:2,1g

04

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHERIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
680,9Kcal - Prot:21,6g - Lip:35,0g - HC:64,5g AGS:7,6g - Azúcares:18,4g
- Sal:1,1g

05

CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
862,62Kcal - Prot:29,41g - Lip:32,91g - HC:109,53g AGS:11,08g -
Azúcares:42,35g - Sal:4,47g

06

ESPIRALES A LA MILANESA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
718,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:29,9g - HC:75,8g AGS:5,5g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

09

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMON
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
679,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:90,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,2g -
Sal:1,2g

10

CREMA PARMENTIERE
TORTILLA DE CALABACIN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
AJO Y PIMENTÓN
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
801,23Kcal - Prot:23,21g - Lip:28,7g - HC:107,60g AGS:8,25g -
Azúcares:42,93g - Sal:1,72g

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL
HORNO
ZANAHERIA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
492,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:12,3g - HC:62,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,9g -
Sal:1,7g

12

ARROZ MILANESA CON QUESO
FILETE DE JAMON AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA Y MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
770,62Kcal - Prot:40,16g - Lip:29,71g - HC:83,67g AGS:10,15g -
Azúcares:24,38g - Sal:2,11g

13

GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
475,1Kcal - Prot:23,0g - Lip:13,5g - HC:59,3g AGS:1,7g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,6g

16

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHERIA, REMOLACHA, MAÍZ
Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
720,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:25,3g - HC:88,0g AGS:6,8g - Azúcares:23,8g -
Sal:1,9g

17

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN)
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
693,19Kcal - Prot:40,86g - Lip:26,83g - HC:67,58g AGS:6,35g -
Azúcares:24,01g - Sal:1,56g

18

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA Y
CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
534,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:22,6g - HC:61,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,4g -
Sal:3,6g

19

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHERIAS
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
957,89Kcal - Prot:231,38g - Lip:36,81g - HC:120,86g AGS:14,66g -
Azúcares:43,90g - Sal:2,66g

20

PURÉ DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
517,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:17,5g - HC:63,9g AGS:3,3g -
Azúcares:23,1g - Sal:1,8g

23

CREMA DE HORTALIZA
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAIZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g -
Sal:1,5g

24

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
888,01Kcal - Prot:38,87g - Lip:31,83g - HC:107,34g AGS:10,23g -
Azúcares:39,18g - Sal:2,27g

25

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHERIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
613,7Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,6g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g -
Sal:1,8g

26

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
769,88Kcal - Prot:38,72g - Lip:37,0g - HC:68,7g AGS:11,6g -
Azúcares:24,9g - Sal:2,7g

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y
ZANAHERIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
572,0Kcal - Prot:32,0g - Lip:19,2g - HC:59,6g AGS:4,2g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

30

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
699,3Kcal - Prot:19,2g - Lip:36,3g - HC:68,5g AGS:10,9g - Azúcares:19,4g -
Sal:2,1g

31

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y
PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHERIA Y
MAÍZ
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
783,46Kcal - Prot:30,21g - Lip:22,71g - HC:112,40g AGS:7,45g -
Azúcares:38,28g - Sal:2,13g

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