

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
666,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:7,1g - Azúcares:23,2g -
Sal:1,9g

08

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA DADO SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
685,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:29,3g - HC:65,3g AGS:8,8g - Azúcares:28,1g -
Sal:2,3g

15

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA,
TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
647,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:23,9g - HC:62,1g AGS:4,9g - Azúcares:19,8g -
Sal:2,0g

22

SOPA DE AVE CON FIDEOS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
710,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:32,9g - HC:70,2g AGS:8,4g - Azúcares:19,1g -
Sal:3,9g

29

PAELLA MIXTA CON GUISANTES, POLLO, CALAMAR,
MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
709,07Kcal - Prot:24,4g - Lip:24,8g - HC:95,6g AGS:7,2g - Azúcares:22,9g -
Sal:2,3g

02

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA,
CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS,
MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO
Y LAUREL)
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
658,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:31,3g - HC:71,6g AGS:10,5g -
Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

09

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE,
CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS
FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
709,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:32,6g - HC:78,6g AGS:8,2g - Azúcares:15,5g -
Sal:2,8g

16

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES,
HUEVO, CEBOLLA, AJO)
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
634,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,3g - HC:78,6g AGS:4,6g - Azúcares:15,7g -
Sal:1,7g

23

CREMA DE CALABAZA ASADA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
593,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:25,6g - HC:56,1g AGS:5,3g - Azúcares:21,7g -
Sal:1,6g

30

CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y
ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
612,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:5,0g - Azúcares:27,5g -
Sal:1,9g

03

MACARRONES BELLA AURORA (MACARRONES, SALSA
BECHAMEL Y TOMATE)
RABAS REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
621,1Kcal - Prot:17,7g - Lip:24,0g - HC:79,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g -
Sal:2,5g

10

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LIGERA DE
MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
656,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,5g - HC:81,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g -
Sal:1,5g

17

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
BACALAO REBOZADO
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
753,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:31,5g - HC:87,4g AGS:7,5g - Azúcares:24,1g -
Sal:1,6g

24

TALLARINES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
669,7Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,6g - HC:76,1g AGS:10,7g - Azúcares:25,7g -
Sal:2,2g

04

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO /
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
656,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,5g - HC:81,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g -
Sal:1,5g

11

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
PASTEL DE PATATA Y CARNE GRATINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
636,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:22,9g - HC:80,3g AGS:7,2g - Azúcares:19,0g -
Sal:1,9g

18

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
593,32Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:65g AGS:4,4g - Azúcares:23,6g -
Sal:1,4g

25

GARBANZOS CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
730,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:34,8g - HC:61,2g AGS:12,1g - Azúcares:23,3g -
Sal:2,5g

05

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO,
PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA,
APIO Y MORCILLA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
637,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:23,8g - HC:65,0g AGS:6,5g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,7g

12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
647,68Kcal - Prot:14,9g - Lip:20,5g - HC:96,5g AGS:3,0g -
Azúcares:23,7g - Sal:3,7g

19

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
670,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:25,4g - HC:96,1g AGS:5,7g -
Azúcares:24,4g - Sal:3,5g

26

ARROZ CON VERDURAS AL WOK
SAN JACOBO DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
718,5Kcal - Prot:12,6g - Lip:27,5g - HC:101,1g AGS:4,3g -
Azúcares:22,7g - Sal:3,1g

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