

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

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

03

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

04

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
674,02Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,1g - HC:82,9g AGS:3,6g - Azúcares:20,2g - Sal:3,8g

05

SOPA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSAS DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
614,0Kcal - Prot:35,8g - Lip:19,0g - HC:70,6g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g

06

LENTEJAS CON ARROZ
GALLO SAN PEDRO A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
698,1Kcal - Prot:37,8g - Lip:16,4g - HC:92,8g AGS:2,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

09

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
635,03Kcal - Prot:16,8g - Lip:20,4g - HC:90,2g AGS:3,1g - Azúcares:18,9g - Sal:1,3g

10

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA (MAGRO, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
643,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:74,3g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g

11

GUISO DE PATATAS CON POLLO
MERLUZA AL GRATÉN
MAÍZ SALTEADO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
645,06Kcal - Prot:26,7g - Lip:28,9g - HC:66,5g AGS:5,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,7g

12

FESTIVO NACIONAL

13

DÍA NO LECTIVO

16

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

17

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

18

MACARRONES BELLA AURORA (MACARRONES, SALSAS 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

19

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

20

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORTICILLA)
PALOMETA EN SALSAS DE TOMATE
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

23

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

24

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

25

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS LIGERAS DE MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
656,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,5g - HC:81,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

26

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

27

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

30

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON SALSAS 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

31

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUI SANTES, 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

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