

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

01

02

VACACIONES DE SEMANA SANTA

VACACIONES DE SEMANA SANTA

05

06

07

08

09

DÍA NO LECTIVO

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
TORTILLA DE CALABACIN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
592,9Kcal - Prot:18,6g - Lip:19,5g - HC:82,3g AGS:2,7g - Azúcares:14,4g - Sal:1,3g

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO
ZANAHORIA 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

ARROZ MILANESA CON QUESO
FILETE DE JAMON AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
694,5Kcal - Prot:34,2g - Lip:25,5g - HC:78,8g AGS:7,6g - Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
487,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:13,7g - HC:59,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,6g

12

13

14

15

16

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
742,7Kcal - Prot:34,0g - Lip:26,6g - HC:88,0g AGS:7,1g - Azúcares:23,8g - Sal:1,9g

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
617,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,7g - HC:62,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
534,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:16,7g - HC:61,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,4g - Sal:3,6g

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIAS
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
801,1Kcal - Prot:26,5g - Lip:31,3g - HC:98,8g AGS:11,4g - Azúcares:28,6g - Sal:2,4g

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

19

20

21

22

23

CREMA DE HORTALIZAS
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

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
636,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,4g - HC:75,2g AGS:4,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,8g

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
615,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:85,3g AGS:3,4g - Azúcares:24,6g - Sal:1,8g

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,7g

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
579,4Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:59,6g AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

26

27

28

29

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

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
LÁCTEO (NATILLAS)
PAN BLANCO
608,7Kcal - Prot:25,5g - Lip:17,2g - HC:85,8g AGS:4,9g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
603,6Kcal - Prot:37,8g - Lip:21,3g - HC:60,7g AGS:5,4g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAIZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
628,0Kcal - Prot:23,2g - Lip:23,5g - HC:73,4g AGS:3,9g - Azúcares:20,7g - Sal:3,6g

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
789,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:37,8g - HC:82,0g AGS:10,4g - Azúcares:22,8g - Sal:3,4g

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
			VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
05	06	07	08	09
DÍA NO LECTIVO	VERDURA ENTERA COCINADA CERDO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA EN CREMA TERNERA PATATAS YOGUR PAN BLANCO	SOPA AVE VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO
12	13	14	15	16
SOPA HUEVO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA EN CREMA TERNERA PATATAS YOGUR PAN BLANCO	ARROZ CERDO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA ENTERA COCINADA AVE ARROZ FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO	PASTA PESCADO AZUL VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO
19	20	21	22	23
PASTA TERNERA VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	SOPA CERDO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA EN CREMA PESCADO BLANCO PATATAS YOGUR PAN BLANCO	ARROZ AVE VERDURA CRUDA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO	VERDURA ENTERA COCINADA HUEVO PASTA YOGUR PAN BLANCO
26	27	28	29	30
PASTA TERNERA VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA ENTERA COCINADA HUEVO PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO	ARROZ AVE VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	SOPA PESCADO BLANCO VERDURA CRUDA YOGUR PAN BLANCO	VERDURA EN CREMA CERDO ARROZ YOGUR PAN BLANCO