

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

04

ARROZ TRES DELICIAS
(ARROZ, YORK, GUI SANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
(CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
770,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:33,1g - HC:81,9g AGS:5,5g - Azúcares:19,7g - Sal:2,4g

11

DÍA NO LECTIVO

18

CREMA DE ZANAHORIA
(ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA)
CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL
GRATINADOS CON QUESO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
550,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:20,9g - HC:70,1g AGS:6,4g - Azúcares:31,0g - Sal:2,9g

25

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
664,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,3g - HC:73,3g AGS:8,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,3g

05

GUI SO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
565,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:62,3g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

12

FESTIVO

19

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
YOGUR
PAN INTEGRAL
632,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,4g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

26

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
532,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,0g - HC:57,7g AGS:6,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g


06

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
YOGUR
PAN BLANCO
705,0Kcal - Prot:40,1g - Lip:27,4g - HC:70,8g AGS:7,3g - Azúcares:27,3g - Sal:2,1g

13

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
715,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,6g - HC:89,2g AGS:4,5g - Azúcares:21,8g - Sal:1,3g

20

 **DUO DE ALÚBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO**
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
583,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,0g - HC:72,2g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:3,4g

27

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
762,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:38,5g - HC:74,6g AGS:1,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,0g

07

FIDEUA DE VERDURITAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
692,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:31,7g - HC:84,3g AGS:11,3g - Azúcares:25,4g - Sal:1,6g

14

CREMA DE CALABACÍN
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
COUS COUS
YOGUR
PAN INTEGRAL
692,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:29,8g - HC:64,7g AGS:9,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

21

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
512,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,3g - HC:66,4g AGS:3,2g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g

28

LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTOS DE SOJA
YOGUR
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

01

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
675,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:21,6g - HC:98,8g AGS:4,3g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

08

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
(LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
544,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:15,5g - HC:68,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

15

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
548,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,6g - HC:61,0g AGS:3,0g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

22

LENTEJAS CON CHORIZO
FOGONERO FRITO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
650,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:29,0g - HC:62,9g AGS:7,0g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g

29

ARROZ CON VERDURAS
(ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUI SANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
576,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:13,8g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					01 VERDURA EN CREMA PESCADO AZUL PATATA YOGUR PAN
04 VERDURA EN CREMA CERDO PATATA YOGUR PAN	05 SOPA PESCADO BLANCO PATATA YOGUR PAN	06 ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA FRUTA FRESCA PAN	07 VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA YOGUR PAN	08 PASTA AVE VERDURA CRUDA YOGUR PAN	
11 DÍA NO LECTIVO	12 FESTIVO	13 VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA YOGUR PAN	14 ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA FRUTA FRESCA PAN	15 VERDURA ENTERA TERNERA PASTA YOGUR PAN	
18 PASTA PESCADO BLANCO VERDURA CRUDA YOGUR PAN	19 VERDURA ENTERA TERNERA PATATA FRUTA FRESCA PAN	20 ARROZ PESCADO AZUL VERDURA CRUDA YOGUR PAN	21 VERDURA EN CREMA HUEVO PATATA YOGUR PAN	22 SOPA AVE VERDURA CRUDA YOGUR PAN	
25 VERDURA EN CREMA AVE ARROZ YOGUR PAN	26 VERDURA ENTERA CERDO PATATA YOGUR PAN	27 PASTA PESCADO BLANCO VERDURA CRUDA YOGUR PAN	28 SOPA HUEVO VERDURA CRUDA FRUTA FRESCA PAN	29 VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA YOGUR PAN	