

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

FESTIVO

**08**

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
(ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)  
REVUELTO DE PATATAS  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

630,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,1g - HC:86,5g AGS:4,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

**15**

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

**22**

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

682,3Kcal - Prot:36,5g - Lip:25,3g - HC:72,0g AGS:6,4g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

**29**

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


**02**

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA  
(ESPAGUETI, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)  
BOQUERONES FRITOS  
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

847,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:41,3g - HC:83,7g AGS:12,8g - Azúcares:28,0g - Sal:3,4g

**09**

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO  
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)  
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN



LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:76,9g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

**16**

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

565,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:62,3g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

**23**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

700,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:32,1g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,7g

**30**

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

632,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,4g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

**03**

CREMA PARMENTIER  
(PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)  
RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS  
PAN BLANCO  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

576,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:26,3g - HC:58,4g AGS:8,5g - Azúcares:26,1g - Sal:1,4g

**10**

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO  
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA  
(ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)  
PATATAS DADO FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

704,4Kcal - Prot:23,0g - Lip:27,6g - HC:86,7g AGS:9,3g - Azúcares:21,7g - Sal:8,5g

**17**

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  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN BLANCO

705,0Kcal - Prot:40,1g - Lip:27,4g - HC:70,8g AGS:7,3g - Azúcares:27,3g - Sal:2,1g

**24**

COCIDO ANDALUZ  
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)  
MERLUZA A LA BILBAÍNA  
(MERLUZA, LIMON, PEREJIL, AJO, VINAGRE Y PIMENTÓN)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA  
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

548,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,6g - HC:61,0g AGS:3,0g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

**04**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)  
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN  
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

529,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:11,8g - HC:80,4g AGS:1,6g - Azúcares:22,9g - Sal:1,6g

**11**

CREMA DE CALABAZA  
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

520,9Kcal - Prot:30,9g - Lip:22,2g - HC:45,4g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g

**18**

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

**24**

CREMA DE CALABACÍN  
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY  
COUS COUS  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL

692,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:29,8g - HC:64,7g AGS:9,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

**05**

LENTEJAS CON VERDURAS  
(PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO Y AJO)  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

593,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:21,2g - HC:60,8g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

**12**

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

**19**

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

**26**

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

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

FESTIVO

**02**

SOPA  
PESCADO BLANCO  
VERDURA CRUDA  
FRUTA FRESCA  
PAN

**03**

PASTA  
HUEVO  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**04**

VERDURA EN CREMA  
CERDO  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**05**

ARROZ  
PESCADO AZUL  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**08**

SOPA  
AVE  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**09**

VERDURA ENTERA  
TERNERA  
PATATA  
FRUTA FRESCA  
PAN

**10**

ARROZ  
PESCADO BLANCO  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**11**

PASTA  
HUEVO  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**12**

VERDURA EN CREMA  
PESCADO AZUL  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**15**

VERDURA EN CREMA  
CERDO  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**16**

SOPA  
PESCADO BLANCO  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**17**

ARROZ  
HUEVO  
VERDURA CRUDA  
FRUTA FRESCA  
PAN

**18**

VERDURA ENTERA  
PESCADO AZUL  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**19**

PASTA  
AVE  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**22**

VERDURA EN CREMA  
PESCADO BLANCO  
PATATA  
PAN  
YOGUR

**23**

SOPA  
AVE  
VERDURA CRUDA  
PAN  
YOGUR

**24**

VERDURA ENTERA  
PESCADO AZUL  
PATATA  
YOGUR  
PAN

**25**

ARROZ  
HUEVO  
VERDURA CRUDA  
FRUTA FRESCA  
PAN

**26**

VERDURA ENTERA  
TERNERA  
PASTA  
YOGUR  
PAN

**29**

PASTA  
PESCADO BLANCO  
VERDURA CRUDA  
YOGUR  
PAN

**30**

VERDURA ENTERA  
TERNERA  
PATATA  
FRUTA FRESCA  
PAN