

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
(ESPAGUETIS, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g

10

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
(ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
REVUELTO DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
641,6Kcal - Prot:20,7g - Lip:21,1g - HC:88,9g AGS:4,7g - Azúcares:20,9g - Sal:1,7g

17

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
766,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:33,1g - HC:81,1g AGS:5,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

24

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
563,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:16,1g - HC:65,1g AGS:4,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

31

DÍA NO LECTIVO

04

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

11

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
718,6Kcal - Prot:37,7g - Lip:26,8g - HC:74,0g AGS:8,6g - Azúcares:24,5g - Sal:2,0g

18

GUIZO 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
555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

25

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
654,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g AGS:8,0g - Azúcares:8,8g - Sal:2,7g

05

CREMA PARMENTIER
(PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
487,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,6g - HC:56,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

12

FESTIVO NACIONAL

19

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

26

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
533,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,5g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

06

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
514,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,6g - HC:78,4g AGS:1,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

13

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
466,2Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,4g - HC:36,7g AGS:4,6g - Azúcares:10,2g - Sal:1,5g

20

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
712,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:31,3g - HC:78,9g AGS:7,4g - Azúcares:23,4g - Sal:3,8g

27

CREMA DE CALABACÍN
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
CUSCÚS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
678,6Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,0g - HC:64,7g AGS:9,0g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

07

LENTEJAS CON VERDURAS
(PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
567,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:58,8g AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

14

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
528,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,4g - HC:66,6g AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

28

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
705,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:28,6g - HC:87,2g AGS:4,5g - Azúcares:20,1g - 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
<p>03</p> <p>VERDURA ENTERA AVE PATATA PAN FRUTA FRESCA</p>	<p>04</p> <p>SOPA PESCADO BLANCO VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>	<p>05</p> <p>PASTA HUEVO VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>	<p>06</p> <p>VERDURA EN CREMA CERDO PATATA PAN YOGUR</p>	<p>07</p> <p>ARROZ PESCADO AZUL VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>
<p>10</p> <p>SOPA AVE VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>	<p>11</p> <p>VERDURA ENTERA TERNERA PATATA PAN FRUTA FRESCA</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>13</p> <p>PASTA HUEVO VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>	<p>14</p> <p>VERDURA EN CREMA PESCADO AZUL PATATA PAN YOGUR</p>
<p>17</p> <p>VERDURA EN CREMA CERDO PATATA PAN YOGUR</p>	<p>18</p> <p>SOPA PESCADO BLANCO PATATA PAN YOGUR</p>	<p>19</p> <p>ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA PAN FRUTA FRESCA</p>	<p>20</p> <p>VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA PAN YOGUR</p>	<p>21</p> <p>PASTA AVE VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>
<p>24</p> <p>VERDURA EN CREMA PESCADO BLANCO PATATA PAN YOGUR</p>	<p>25</p> <p>SOPA AVE VERDURA CRUDA PAN YOGUR</p>	<p>26</p> <p>VERDURA ENTERA TERNERA PASTA PAN YOGUR</p>	<p>27</p> <p>ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA PAN FRUTA FRESCA</p>	<p>28</p> <p>VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA PAN YOGUR</p>
<p>31</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>				<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>