

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**JORNADA GASTRONÓMICA "CHINA"**

El 08 de octubre nos adentraremos en la cultura China. Realizaremos talleres y actividades. Decoraremos nuestro comedor y como no, degustaremos un sabroso Pollo al limón con arroz tres delicias, plato típico en la gastronomía China.



**07**

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

591,4Kcal - Prot:36,4g - Lip:18,9g - HC:64,6g AGS:5,0g - Azúcares:17,4g - Sal:1,8g

**14**

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA  
PISTO DE VERDURAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

475,6Kcal - Prot:24,4g - Lip:14,3g - HC:57,1g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

**21**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS  
CANELONES DE CARNE BELLA AURORA GRATINADOS  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

548,0Kcal - Prot:16,5g - Lip:22,3g - HC:65,0g AGS:5,9g - Azúcares:25,1g - Sal:3,2g

**28**

CODITOS NAPOLITANA  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

609,2Kcal - Prot:17,6g - Lip:18,9g - HC:91,7g AGS:2,7g - Azúcares:22,2g - Sal:3,4g

**01**

GARBANZOS ESTOFADOS  
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON SALSA  
BARBACOA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
688,9Kcal - Prot:40,7g - Lip:27,0g - HC:66,0g AGS:6,8g - Azúcares:24,7g - Sal:2,0g

**08**

**MENÚ ESPECIAL JORNADA**  
**ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA Y AJO)**  
**POLLO AL LIMÓN**  
**CON ENSALADA CHINA (COL, ZANAHORIA, BROTES DE SOJA Y MAÍZ)**  
**LÁCTEO (FLAN DE VAINILLA)**

PAN INTEGRAL  
575,9Kcal - Prot:29,6g - Lip:14,2g - HC:80,2g AGS:4,2g - Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

**15**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
SAN JACOBO DE YORK  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
721,2Kcal - Prot:30,1g - Lip:26,8g - HC:91,3g AGS:7,3g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

**22**

SOPA DE LLUVIA  
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA (MAGRO, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)  
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
649,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:21,2g - HC:79,6g AGS:6,2g - Azúcares:24,1g - Sal:1,9g

**29**

GARBANZOS ESTOFADOS  
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS  
ZANAHORIA DADO SALTEADA  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
677,8Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,7g - HC:64,4g AGS:6,7g - Azúcares:26,5g - Sal:1,7g

**02**

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA  
ABADEJO A LA VIZCAINA  
CALABACÍN SALTEADO  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

599,1Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,9g - HC:73,4g AGS:4,0g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g

**09**

CREMA DE CALABAZA ASADA  
MERLUZA EN SALSA VERDE  
CON GUISANTES  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

451,5Kcal - Prot:23,5g - Lip:19,3g - HC:43,2g AGS:3,8g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

**16**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

613,7Kcal - Prot:20,8g - Lip:20,2g - HC:76,4g AGS:3,1g - Azúcares:17,3g - Sal:3,3g

**23**

GUISO DE PATATAS CON POLLO  
MERLUZA AL GRATÉN  
MAÍZ SALTEADO  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

674,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:30,1g - HC:70,9g AGS:4,5g - Azúcares:17,2g - Sal:1,8g

**30**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
SALMÓN EN SALSA DE NARANJA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

600,8Kcal - Prot:22,2g - Lip:19,9g - HC:80,6g AGS:2,4g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

**03**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
RAGOUT DE CERDO  
CON PATATAS  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
532,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,8g - HC:56,1g AGS:5,9g - Azúcares:26,0g - Sal:1,6g

**10**

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
REVUELTO DE PATATAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
654,6Kcal - Prot:32,8g - Lip:25,0g - HC:70,0g AGS:6,8g - Azúcares:23,0g - Sal:1,8g

**17**

CREMA PARMENSIERE (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)  
POLLO AL CURRY  
COUS COUS  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
674,4Kcal - Prot:35,0g - Lip:23,8g - HC:76,3g AGS:6,4g - Azúcares:30,0g - Sal:1,8g

**24**

LENTEJAS CON CALABAZA  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA  
LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL  
582,2Kcal - Prot:33,8g - Lip:20,5g - HC:65,7g AGS:5,5g - Azúcares:23,0g - Sal:1,6g

**31**

CREMA DE COLIFLOR  
ALBÓNDIGAS A LA ESPAÑOLA (ALBÓNDIGAS, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA Y AJO)  
PATATAS DADO FRITAS  
LÁCTEO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)

PAN INTEGRAL  
716,5Kcal - Prot:24,0g - Lip:33,3g - HC:76,3g AGS:12,2g - Azúcares:22,2g - Sal:2,3g

**04**

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

569,9Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,2g - HC:69,6g AGS:3,2g - Azúcares:17,6g - Sal:3,3g

**11**

TALLARINES A LA CARBONARA  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

872,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:35,3g - HC:106,9g AGS:12,4g - Azúcares:22,8g - Sal:3,2g

**18**

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORTICILLA)  
GALLO SAN PEDRO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
555,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:18,0g - HC:61,4g AGS:2,9g - Azúcares:15,7g - Sal:1,5g

**25**

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y JAMON YORK  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

583,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,3g - HC:81,2g AGS:2,3g - Azúcares:14,1g - Sal:1,6g

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**

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 SOPA HUEVO VERDURA ENTERA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	02 VERDURA ENTERA AVE PATATA PAN BLANCO YOGUR	03 PASTA PESCADO AZUL VERDURA CRUDA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	04 ARROZ CERDO VERDURA ENTERA PAN BLANCO YOGUR
07 ARROZ PESCADO AZUL VERDURA CRUDA PAN BLANCO YOGUR	08 CREMA DE VERDURA PESCADO AZUL VERDURA ENTERA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	09 PASTA HUEVO VERDURA CRUDA PAN BLANCO YOGUR	10 SOPA TERNERA VERDURA ENTERA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	11 VERDURA ENTERA AVE PATATA PAN BLANCO YOGUR
14 VERDURA ENTERA PESCADO BLANCO PATATA PAN BLANCO YOGUR	15 CREMA DE VERDURA AVE PATATA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	16 SOPA PESCADO AZUL VERDURA ENTERA PAN BLANCO YOGUR	17 ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA PAN BLANCO FRUTA FRESCA VARIADA	18 PASTA AVE VERDURA ENTERA PAN BLANCO YOGUR
21 SOPA PESCADO AZUL VERDURA ENTERA PAN BLANCO YOGUR	22 ARROZ AVE VERDURA ENTERA PAN BLANCO FRUTAS VARIADAS FRESCAS	23 CREMA DE VERDURA HUEVO PATATA PAN BLANCO YOGUR	24 PASTA PESCADO BLANCO VERDURA ENTERA PAN BLANCO FRUTAS VARIADAS FRESCAS	25 VERDURA ENTERA TERNERA PATATA PAN BLANCO YOGUR
28 VERDURA ENTERA PESCADO BLANCO PATATA PAN BLANCO YOGUR	29 ARROZ HUEVO VERDURA CRUDA PAN BLANCO FRUTAS VARIADAS FRESCAS	30 CREMA DE VERDURAS AVE PATATA PAN BLANCO YOGUR	31 SOPA PESCADO AZUL VERDURA CRUDA PAN BLANCO FRUTAS VARIADAS FRESCAS	