

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

*LENTEJAS GUISADAS
*TORTILLA FRANCESA
*PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, MAIZ, ATÚN)
*PAN BLANCO
*FRUTA
535,211Kcal - Prot:22,032g - Lip:18,69g - HC:34,158g AGS:37,821g - Azúcares:17,648g - Sal:4,358g

04

*ESPIRALES A LA ITALIANA CON QUESO
*FILETES DE MERLUZA EN SALSA VERDE
*LECHUGA CON REMOLACHA CON ACEITUNAS
*PAN INTEGRAL
*FRUTA
535,108Kcal - Prot:32,302g - Lip:11,7g - HC:32,302g AGS:41,26g - Azúcares:17,422g - Sal:4,922g

05

*CREMA DE CALABACÍN
*CONTRAMUSLO DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS
*VERDURAS SALTEADAS CON AJITOS
*PAN BLANCO
*FRUTA
512,045Kcal - Prot:34,901g - Lip:21,65g - HC:25,899g AGS:20,911g - Azúcares:18,597g - Sal:3,701g

06

GRATEN DE PATATAS CON BECHAMEL Y BACON
*ABADEJO A LA ANDALUZA
*TOMATE CON PEPINO
*PAN BLANCO
*FRUTA
398,13Kcal - Prot:24,73g - Lip:8,582g - HC:24,89g AGS:21,295g - Azúcares:18,797g - Sal:3,961g

07

*ARROZ MILANESA
*MUSLO DE POLLO
*JUDIAS VERDES SALTEADAS
*PAN INTEGRAL
*FRUTA
794,754Kcal - Prot:27,55g - Lip:37,526g - HC:27,251 AGS:59,752g - Azúcares:17,616g - Sal:8,642g

08

*ALUBIAS ESTOFADAS
*TORTILLA ESPAÑOLA
*LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y BROTES DE SOJA
*PAN BLANCO
*FRUTA
507,750Kcal - Prot:11,010g - Lip:13,767g - HC:41,604g AGS:37,522g - Azúcares:16,430g - Sal:6,720g

09

*CREMA DE VERDURAS
*HOT DOG
*PATATAS FRITAS
*PAN INTEGRAL
*HELADO
680,068Kcal - Prot:20,46g - Lip:29,52g - HC:54,142g AGS:34,159g - Azúcares:34,875g - Sal:5,207g

10

*WOK DE TALLARINES CON POLLO
*MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO
*LECHUGA CON MAIZ Y ACEITUNAS
*PAN BLANCO
*FRUTA
571,767Kcal - Prot:26,182g - Lip:9,954g - HC:32,263g AGS:50,488g - Azúcares:11,415g - Sal:4,538g

13

*CREMA DE PUERROS
*MAGRA EN SALSA
*ARROZ PILAF
*PAN BLANCO
*FRUTA
744,788Kcal - Prot:36,315g - Lip:18,54g - HC:73,54g AGS:33,953g - Azúcares:16,769g - Sal:5,176g

14

*COCIDO ANDALUZ
*TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
*TOMATE CON ORÉGANO
*PAN INTEGRAL
*YOGUR
622,268Kcal - 18,905Lip:20,576 - HC:53,254 - AGS:38,837 - Azúcar:23,801 - Sal:3,59

15

*ENSALADA DE PASTA
*FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
*LECHUGA CON TALLOS DE ESPARRAGOS Y REMOLACHA
*PAN BLANCO
*FRUTA FRESCA
445,539Kcal - Prot:21,878g - Lip:8,302g - HC:53,244g AGS:38,447g - Azúcares:16,036g - Sal:5,259g

16

*PATATAS A LA RIOJANA
*ALBÓNDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA
*ZANAHORIA BABY SALTEADO CON AJITOS
*PAN INTEGRAL
*FRUTA FRESCA
578,403Kcal - Prot:44,634g - Lip:47,206g - HC:177,901g AGS:33,883g - Azúcares:166,016g - Sal:23,949g

17

*PAELLA MIXTA
*CALAMARES ROMANA
*ENSALADA MEDITERRANEA
*PAN BLANCO
*FRUTA FRESCA
554,241Kcal - Prot:14,909g - Lip:13,089g - HC:36,047g AGS:52,893g - Azúcares:16,563g - Sal:4,78g

20

*LENTEJAS A LA HORTELANA
*ABADEJO A LA ANDALUZA
*TOMATE CON PEPINO
*PAN BLANCO
*FRUTA FRESCA
557,048Kcal - Prot:20,449g - Lip:18,712g - HC:37,604g AGS:37,15g - Azúcares:15,798g - Sal:4,833g

FIESTA FIN DE CURSO 21

*MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CON QUESO
*HAMBURGUESA DE TERNER CON PAN
*PATATA FRITAS
*HELADO
866,998Kcal - Prot:40,948g - Lip:11,499g - HC:57,199g AGS:55,894g - Azúcares:31,223g - Sal:8,422g

22

*ENSALADA CAMPERA
*POLLO EN SALSA
*VERDURA SALTEADA CON AJITOS
FRUTA FRESCA
648,215Kcal - Prot:15,445g - Lip:22,847g - HC:22,448g AGS:65,055g - Azúcares:15,601g - Sal:6,298g

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