

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



FESTIVO

01

02

03

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO/PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

616,3Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,0g - HC:68,4g AGS:4,6g - Azúcares:10,0g - Sal:1,6g

COCIDO ANDALUZ
GALLO PEDRO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
POSTRE LACTEO

634,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:22,7g - HC:66,8g AGS:6,2g - Azúcares:25,1g - Sal:1,7g

06

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVO FRITO CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

622,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:27,2g - HC:75,2g AGS:5,7g - Azúcares:8,8g - Sal:2,5g

07

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
CROQUETAS DE JAMON
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
POSTRE LACTEO

764,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:35,0g - HC:81,1g AGS:9,7g - Azúcares:29,3g - Sal:4,1g

08

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
PASTEL DE PATATA Y CARNE GRATINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

600,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,8g - HC:75,2g AGS:6,9g - Azúcares:12,6g - Sal:1,9g

09

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LIGERA DE MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

624,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:28,3g - HC:55,7g AGS:6,5g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g

10

MACARRONES A LA ITALIANA
MERLUZA AL HORNO CON LIMON
ZANAHORIA SALTEADA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

529,6Kcal - Prot:22,5g - Lip:11,5g - HC:80,3g AGS:1,5g - Azúcares:22,3g - Sal:1,7g

13

ARROZ TRES DELICIAS (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

682,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:22,8g - HC:93,2g AGS:3,5g - Azúcares:15,7g - Sal:1,2g

14

LENTEJAS CON ZANAHORIA
POLLO ASADO CON SALSA BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

684,1Kcal - Prot:42,9g - Lip:25,8g - HC:65,4g AGS:7,0g - Azúcares:26,0g - Sal:2,2g

15

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
HAMBURGUESA MIXTA CON SALSA DE TOMATE
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
PAN BLANCO
POSTRE LACTEO

674,9Kcal - Prot:29,7g - Lip:24,5g - HC:78,3g AGS:6,2g - Azúcares:21,6g - Sal:1,9g

16

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

468,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:14,3g - HC:54,3g AGS:3,2g - Azúcares:20,4g - Sal:1,5g



SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO AL LIMÓN
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

593,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:20,3g - HC:75,8g AGS:3,0g - Azúcares:18,5g - Sal:3,3g

20

SOPA DE AVE CON FIDEOS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PATATA PANADERA AL HORNO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

607,7Kcal - Prot:36,2g - Lip:18,9g - HC:68,7g AGS:4,6g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g

21

TALLARINES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

597,3Kcal - Prot:29,4g - Lip:19,1g - HC:72,5g AGS:8,0g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

22

CREMA DE CALABAZA ASADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

465,7Kcal - Prot:24,3g - Lip:18,6g - HC:47,3g AGS:3,8g - Azúcares:18,6g - Sal:1,6g

23

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN INTEGRAL
POSTRE LACTEO

560,8Kcal - Prot:30,9g - Lip:19,7g - HC:65,1g AGS:5,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,8g

24

ARROZ CON VERDURAS AL WOK
SAN JACOBO DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

725,3Kcal - Prot:12,6g - Lip:26,4g - HC:105,2g AGS:4,1g - Azúcares:24,7g - Sal:3,1g

27

SOPA DE ESTRELLAS
HAMBURGUESA AL HORNO/PLANCHCA
PISTO DE VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

556,9Kcal - Prot:30,1g - Lip:17,2g - HC:66,3g AGS:5,7g - Azúcares:25,9g - Sal:1,6g

28

PAELLA MIXTA (guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas)
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
POSTRE LACTEO

761,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,7g - HC:108,9g AGS:5,8g - Azúcares:21,3g - Sal:2,8g

29

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

592,8Kcal - Prot:19,3g - Lip:19,0g - HC:76,2g AGS:3,0g - Azúcares:19,5g - Sal:3,3g

30

CREMA PARMENIERE (patata, puerro y zanahoria)
ESTOFADO DE POLLO
PATATAS DADO
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

583,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:21,9g - HC:63,0g AGS:4,1g - Azúcares:25,0g - Sal:1,9g

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