

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

09
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

16
GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN, AOVE, AJO, VINAGRE)
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y POLLO AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
565,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,0g - HC:59,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

23
CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

30
ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACÓN, 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

03

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
755,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:32,6g - HC:78,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

10
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

17
PAELLA MIXTA CON GUISANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
633,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:19,5g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

24
GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACÓN
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
516,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:18,8g - HC:55,6g AGS:6,4g - Azúcares:18,3g - Sal:2,2g

31
COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

04

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)
LÁCTEO (YOGUR) Y PAN BLANCO
641,0Kcal - Prot:32,4g - Lip:26,6g - HC:67,8g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:1,9g

11
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

18
DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS DE MIXTA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

05

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, PAN, AOVE, ATÚN, HUEVO, AJO, VINAGRE)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
689,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:29,0g - HC:63,0g AGS:6,2g - Azúcares:19,0g - Sal:2,1g

12
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

19
SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
540,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,0g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,1g - Sal:1,6g

26
LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
HELADO
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

06

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
723,2Kcal - Prot:24,9g - Lip:31,7g - HC:81,3g AGS:7,5g - Azúcares:23,5g - Sal:3,9g

13
ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAÍZ, ZANAHORIA, JAMÓN YORK Y QUESO)
FLAMENQUINES
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
737,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:98,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g

20
LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

27
DÍA DEL CELÍACO
ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO / PAN SIN GLUTEN
686,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:19,9g - HC:88,6g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

IMPORTANTE:
NO ADMINISTRAR MELOCOTÓN NI DERIVADOS EN NINGUNA INGESTA, ENSALADAS, POSTRES, ZUMOS NI BATIDOS

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