

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL!
LUNES 21 NOVIEMBRE 2022**

FESTIVO NACIONAL

07

MACARRONES A LA ITALIANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
650,1Kcal - Prot:27,4g - Lip:27,3g - HC:70,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,3g

14

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

21

TACO DE VERDURAS SUPERFOOD
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
528,6Kcal - Prot:14,7g - Lip:21,8g - HC:63,0g AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:3,8g



28

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

01

08

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACÓN
MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
633,3Kcal - Prot:25,5g - Lip:27,6g - HC:67,5g AGS:7,6g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g

15

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

22

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

29

GUISO 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

02

LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
729,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,1g AGS:7,9g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g

09

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ROTI DE PAVO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
613,6Kcal - Prot:18,1g - Lip:23,2g - HC:76,8g AGS:5,4g - Azúcares:22,2g - Sal:3,9g

16

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

23

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

30

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, 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

03

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
615,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:19,0g - HC:71,1g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g

10

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

17

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

24

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
620,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,6g - HC:72,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:1,4g

04

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
575,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,3g AGS:3,4g - Azúcares:19,1g - Sal:3,5g

11

ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

18

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
568,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:59,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

25

CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
699,4Kcal - Prot:19,6g - Lip:33,6g - HC:75,7g AGS:9,3g - Azúcares:25,8g - Sal:4,4g

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