

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**10 MAYO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA SABIAS QUE...**

La cultura y gastronomía china, es una de las más antiguas del mundo, data de hace 5,000 años A. C. Sus platos de pasta, arroz y carbohidratos siempre van acompañados de pescados, verduras o carne. La elaboración se enfoca principalmente en el aroma, sabor, la belleza estética de la comida y los colores, en especial por las salsas, como la de pescado, la salsa de ostras, la salsa de soja o la de jengibre

**03**  
ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACON, 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

**04**  
COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)  
TORTILLA DE CALABACÍN  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

**05**  
GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN)  
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
465,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,2g - HC:51,3g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

**08**

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATUN Y ACEITUNAS)  
BACALAO REBOZADO  
MENESTRA DE VERURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
806,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:27,1g - HC:110,7g AGS:4,1g - Azúcares:22,6g - Sal:1,8g

**09**  
NUTRIFRIENDS

**ALUBIAS PINTAS SALTEADAS THAI CON TRIGO**  
TORTILLA FRANCESA CON QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
HELADO  
PAN INTEGRAL  
668,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:27,8g - HC:70,0g AGS:12,3g - Azúcares:22,2g - Sal:2,3g

**10**  
JORNADA GASTRONÓMICA CHINA WOK DE TALLARINES CON POLLO, VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
**ROLLITOS DE PRIMAVERA CON SALSA AGRIDULCE**  
**FLAN DE VAINILLA**  
PAN BLANCO  
674,8Kcal - Prot:24,1g - Lip:26,7g - HC:81,7g AGS:7,4g - Azúcares:26,1g - Sal:2,6g

**11**  
CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
452,8Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,3g - HC:33,4g AGS:4,6g - Azúcares:9,8g - Sal:1,5g

**12**  
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  
770,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:38,0g - HC:75,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,4g - Sal:7,9g

**15**

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUI SANTES, 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

**16**  
DÍA DEL CELÍACO

**GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)**  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL LOMBARDA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL Y PAN SIN GLUTEN  
611,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:21,0g - HC:77,7g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:3,2g

**17**  
SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, AJO, PAN, ATÚN Y HUEVO COCIDO)  
POLLO A LA RIOJANA  
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN BLANCO  
707,7Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,6g - HC:70,5g AGS:7,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,3g

**18**  
FIDEUA DE VERDURITAS  
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA  
PISTO DE VERDURAS  
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
712,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:31,3g - HC:78,9g AGS:7,4g - Azúcares:23,4g - Sal:3,8g

**19**  
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
546,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,5g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

**22**

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN BLANCO  
634,2Kcal - Prot:40,3g - Lip:20,1g - HC:70,1g AGS:6,7g - Azúcares:24,5g - Sal:1,6g

**23**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO AL HORNO  
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

**24**  
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 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

**25**  
CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY  
CUSCÚS  
HELADO  
PAN INTEGRAL  
688,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:32,0g - HC:63,7g AGS:12,4g - Azúcares:22,9g - Sal:1,7g

**26**  
ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, JAMÓN YORK Y QUESO)  
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
803,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,0g - HC:104,5g AGS:4,9g - Azúcares:22,5g - Sal:1,4g

**29**

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN)  
HAMBURGUESA MIXTA 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

**30**

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS  
JUREL EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA  
LÁCTEO (YOGUR)  
PAN INTEGRAL  
720,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:80,8g AGS:5,5g - Azúcares:24,0g - Sal:2,1g

**31**  
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



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEINA VEGETAL! MARTES 09 MAYO 2023**

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