

LUNES



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

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

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

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

MARTES

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

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

16

DÍA DEL CELÍACO
GUIZO 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

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

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

MIÉRCOLES

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

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

17

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, AJO, PAN, ATÚN Y HUEVO COCIDO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZA 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

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

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

JUEVES

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

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

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

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

VIERNES

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

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

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

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



¡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