

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

05

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) ALBÓNDIGAS MIXTAS 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

12

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

19

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATUN Y ACEITUNAS) REVUELTO DE PATATAS MENESTRA DE VERURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN FRUTA FRESCA PAN BLANCO

797,2Kcal - Prot:28,3g - Lip:27,5g - HC:105,6g AGS:5,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,4g

06

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, JAMÓN YORK Y QUESO) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES HELADO PAN INTEGRAL

588,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:17,4g - HC:74,4g AGS:6,9g - Azúcares:13,4g - Sal:1,6g

13

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

20

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO) FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR PAN INTEGRAL

849,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:38,5g - HC:90,3g AGS:11,3g - Azúcares:29,1g - Sal:3,5g

07

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO) PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA PAN BLANCO

690,5Kcal - Prot:28,6g - Lip:19,9g - HC:92,8g AGS:4,8g - Azúcares:20,2g - Sal:3,3g

14

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO Y HUEVO RAGOUT DE CERDO CON PATATAS HELADO PAN BLANCO

548,7Kcal - Prot:32,8g - Lip:23,5g - HC:49,6g AGS:7,9g - Azúcares:13,5g - Sal:2,2g

21

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

01

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS PURÉ DE PATATAS HELADO PAN INTEGRAL

546,8Kcal - Prot:30,7g - Lip:18,3g - HC:60,8g AGS:6,8g - Azúcares:15,6g - Sal:1,7g

08

CODITOS NAPOLITANA TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL

718,1Kcal - Prot:33,5g - Lip:30,9g - HC:74,0g AGS:10,4g - Azúcares:24,3g - Sal:2,4g

15

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

22

MENÚ FIN DE CURSO MACARRONES GRATINADOS CON SALSA DE TOMATE Y BACON NUGGETS DE POLLO CON SALSAS DE KETCHUP Y MAHONESA PATATAS CHIPS HELADO PAN INTEGRAL

1204,6Kcal - Prot:33,6g - Lip:53,0g - HC:144,0g AGS:18,5g - Azúcares:28,2g - Sal:5,4g

02

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

09

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

16

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

23

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRUTA FRESCA PAN BLANCO

501,3Kcal - Prot:28,5g - Lip:21,7g - HC:44,8g AGS:4,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g

