

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
700,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:26,5g - HC:84,9g AGS:7,1g - Azúcares:23,2g - Sal:2,1g

04

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y
MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
742,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:39,7g - HC:67,0g AGS:9,0g - Azúcares:18,3g - Sal:3,1g

05

CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
627,6Kcal - Prot:21,1g - Lip:22,5g - HC:81,2g AGS:5,5g - Azúcares:23,1g - Sal:4,0g

06

ESPIRALES A LA MILANESA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
718,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:29,9g - HC:75,8g AGS:5,5g - Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

09

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMON
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
679,9Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:90,5g AGS:2,4g - Azúcares:22,2g - Sal:1,2g

10

CREMA PARMENTIERE
TORTILLA DE CALABACIN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
624,0Kcal - Prot:20,6g - Lip:22,4g - HC:80,0g AGS:5,3g - Azúcares:29,8g - Sal:1,5g

11

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL
HORNO
PATATAS AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
539,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:12,4g - HC:71,8g AGS:1,7g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

12

ARROZ MILANESA
FILETE DE JAMON AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
693,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:25,5g - HC:78,6g AGS:7,6g - Azúcares:18,4g - Sal:1,9g

13

GARBANZOS CON VERDURAS
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
483,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:61,2g AGS:1,7g - Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

16

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
723,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:27,0g - HC:85,0g AGS:7,0g - Azúcares:20,9g - Sal:2,3g

17

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y
ATÚN)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
617,1Kcal - Prot:34,9g - Lip:22,7g - HC:62,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,1g - Sal:1,4g

18

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
534,7Kcal - Prot:15,6g - Lip:22,6g - HC:61,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,4g - Sal:3,6g

19

MACARRONES CON TOMATE
ALBÓNDIGAS CON SALSA DE ZANAHORIAS
GUISANTES SALTEADOS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
772,5Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,4g - HC:92,0g AGS:11,6g - Azúcares:29,7g - Sal:2,3g

20

SOPA DE VERDURAS CON POLLO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
460,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,0g - HC:52,2g AGS:3,4g - Azúcares:18,9g - Sal:1,8g

23

CREMA DE HORTALIZA
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
614,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:24,0g - HC:72,7g AGS:3,6g - Azúcares:19,9g - Sal:1,5g

24

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
636,9Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,4g - HC:75,2g AGS:4,7g - Azúcares:20,2g - Sal:1,5g

25

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
PALOMETA AL HORNO
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
586,9Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,4g - HC:80,8g AGS:3,4g - Azúcares:20,6g - Sal:1,7g

26

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
764,1Kcal - Prot:38,4g - Lip:36,8g - HC:67,9g AGS:11,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,7g

27

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
578,0Kcal - Prot:32,8g - Lip:19,6g - HC:59,6g AGS:4,3g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g

303

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
769,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:40,3g - HC:72,6g AGS:13,4g - Azúcares:24,5g - Sal:2,3g

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