

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL
HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

683,0Kcal - Prot:34,3g - Lip:24,3g - HC:78,2g AGS:6,0g - Azúcares:20,9g -
Sal:1,9g

02

SOPA DE AVE CON ARROZ
REVUELTO DE YORK Y PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON
QUESO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

606,5Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,1g - HC:62,6g AGS:6,7g - Azúcares:16,7g
- Sal:2,0g

03

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

524,0Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,3g - HC:58,9g AGS:3,0g - Azúcares:18,4g -
Sal:1,4g

04

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

705,8Kcal - Prot:35,1g - Lip:28,9g - HC:72,6g AGS:8,4g - Azúcares:28,5g
- Sal:2,0g

05

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
MAIZ
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

695,5Kcal - Prot:21,6g - Lip:31,7g - HC:78,4g AGS:7,9g -
Azúcares:17,9g - Sal:2,8g

08

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

730,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:36,9g - HC:76,8g AGS:13,8g - Azúcares:19,7g -
Sal:1,4g

09

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAIZ)
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

700,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:26,5g - HC:84,9g AGS:7,1g - Azúcares:23,2g
- Sal:2,1g

10

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y
MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

742,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:39,7g - HC:67,0g AGS:9,0g -
Azúcares:18,3g - Sal:3,1g

11

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

12

ESPIRALES A LA MILANESA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

718,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:29,9g - HC:75,8g AGS:5,5g -
Azúcares:19,6g - Sal:1,7g

15

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

16

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

17

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

18

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

19

GARBANZOS CON VERDURAS
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

483,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:61,2g AGS:1,7g -
Azúcares:19,9g - Sal:1,6g

22

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

23

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

24

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

25

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

26

DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA
NO LECTIVO

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