

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

VACACIONES DE NAVIDAD

04

VACACIONES DE NAVIDAD

05

VACACIONES DE NAVIDAD

06

VACACIONES DE NAVIDAD

07

VACACIONES DE NAVIDAD

10

SOPA DE AVE CON ARROZ
REVUELTO DE YORK Y PATATAS
LECHUGA Y QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

670,3Kcal - Prot:34,0g - Lip:24,3g - HC:75,4g AGS:6,0g - Azúcares:22,3g - Sal:1,9g

11

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA
PISTO DE VERDURAS CON PATATAS
YOGUR
PAN BLANCO

676,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:29,2g - HC:66,8g AGS:9,2g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g

12

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

541,4Kcal - Prot:30,1g - Lip:17,5g - HC:60,0g AGS:3,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,4g

13

PURÉ DE VERDURAS
LOMO ASADO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN BLANCO

706,1Kcal - Prot:35,1g - Lip:28,9g - HC:72,7g AGS:8,4g - Azúcares:28,5g - Sal:2,0g

14

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

700,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:79,5g AGS:7,9g - Azúcares:18,9g - Sal:2,8g

17

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

736,2Kcal - Prot:26,8g - Lip:36,9g - HC:77,9g AGS:13,8g - Azúcares:20,7g - Sal:1,4g

18

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ
YOGUR
PAN BLANCO

659,6Kcal - Prot:30,9g - Lip:23,1g - HC:84,9g AGS:6,5g - Azúcares:22,9g - Sal:1,9g

19

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHIO DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y
MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

688,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:35,1g - HC:66,1g AGS:7,6g - Azúcares:19,5g - Sal:3,1g

20

CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO
NATILLAS DE VAINILLA
PAN BLANCO

722,0Kcal - Prot:24,7g - Lip:27,5g - HC:91,3g AGS:7,9g - Azúcares:26,7g - Sal:4,2g

21

ESPIRALES A LA MILANESA
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS,
SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON
JAMÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

677,1Kcal - Prot:34,2g - Lip:17,5g - HC:91,1g AGS:4,8g - Azúcares:21,9g - Sal:2,0g

24

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
FLAMENQUÍN DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

685,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,5g - HC:91,6g AGS:2,4g - Azúcares:23,1g - Sal:1,2g

25

CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE CALABACIN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO

618,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:22,2g - HC:79,2g AGS:5,2g - Azúcares:29,0g - Sal:1,5g

26

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE
COMINO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

511,9Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,3g - HC:66,3g AGS:1,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

27

ARROZ A LA MILANESA
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
YOGUR
PAN BLANCO

763,7Kcal - Prot:39,8g - Lip:29,5g - HC:82,7g AGS:10,0g - Azúcares:23,5g - Sal:2,1g

28

GARBANZOS CON VERDURAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

500,4Kcal - Prot:25,8g - Lip:13,7g - HC:62,3g AGS:1,8g - Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

31

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

751,1Kcal - Prot:34,1g - Lip:28,3g - HC:86,1g AGS:7,3g - Azúcares:21,9g - Sal:2,4g

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