

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA NO LECTIVO**

**02**

SOPA DE AVE CON ARROZ  
REVUELTO DE YORK Y PATATAS  
LECHUGA Y QUESO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
602,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,1g - HC:61,7g AGS:6,7g - Azúcares:16,0g - Sal:2,0g

**03**

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

**04**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS  
FRANKFURT  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
696,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:78,7g AGS:7,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g

**07**

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
650,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,2g - HC:69,1g AGS:6,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g

**08**

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ  
YOGUR  
PAN BLANCO  
665,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:23,2g - HC:86,2g AGS:6,5g - Azúcares:23,0g - Sal:1,9g

**09**

LENTEJAS CON CHORIZO  
CAPRICHIO DE CALAMAR  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
684,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:35,0g - HC:65,3g AGS:7,6g - Azúcares:17,9g - Sal:3,0g

**10**

CREMA DE VERDURAS  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ SALTEADO CON AJO  
NATILLAS DE VAINILLA  
PAN BLANCO  
717,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:26,2g - HC:83,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,5g - Sal:2,1g

**11**

ESPIRALES A LA MILANESA  
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS,  
SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
673,0Kcal - Prot:34,2g - Lip:17,4g - HC:90,3g AGS:4,8g - Azúcares:20,3g - Sal:2,0g

**14**

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN  
FLAMENQUÍN DE YORK Y QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
675,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:89,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g

**15**

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

**16**

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA  
PATATAS AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
502,3Kcal - Prot:25,9g - Lip:12,3g - HC:64,3g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g

**17**

ARROZ A LA MILANESA  
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ  
YOGUR  
PAN BLANCO  
769,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:29,5g - HC:84,0g AGS:10,0g - Azúcares:23,6g - Sal:2,0g

**18**

GARBANZOS CON VERDURAS  
FOGONERO AL HORNO CON AJO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
478,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:13,5g - HC:60,2g AGS:1,7g - Azúcares:19,1g - Sal:1,6g

**21**

PAELLA DE VERDURITAS  
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY  
ENSALADA DE ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
752,6Kcal - Prot:34,2g - Lip:28,2g - HC:86,5g AGS:7,3g - Azúcares:20,4g - Sal:2,3g

**22**

COCIDO ANDALUZ COMPLETO  
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
NATILLAS DE VAINILLA  
PAN BLANCO  
687,5Kcal - Prot:36,6g - Lip:25,8g - HC:72,8g AGS:5,8g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g

**23**

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
551,6Kcal - Prot:17,3g - Lip:24,4g - HC:60,5g AGS:5,3g - Azúcares:19,4g - Sal:3,4g

**24**

MACARRONES CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ZANAHORIA  
GUISANTES SALTEADOS  
YOGUR  
PAN BLANCO  
852,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:40,8g - HC:83,3g AGS:4,2g - Azúcares:29,2g - Sal:1,7g

**25**

SOPA DE VERDURAS CON POLLO  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
456,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:16,0g - HC:51,2g AGS:3,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g

**28**

CREMA DE HORTALIZAS  
FILETE DE MERLUZA EMPANADA  
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
592,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:22,5g - HC:71,7g AGS:3,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,2g

**29**

CODITOS CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ  
YOGUR  
PAN BLANCO  
715,5Kcal - Prot:36,3g - Lip:22,4g - HC:81,2g AGS:7,2g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g

**30**

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO  
PALOMETA AL HORNO  
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
582,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:16,4g - HC:79,9g AGS:3,4g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g

**31**

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

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