

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN Y AOVE)
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CÉSAR)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO
475,6Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,2g - HC:39,8g AGS:5,6g - Azúcares:10,4g - Sal:1,9g

02

CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
623,5Kcal - Prot:36,5g - Lip:23,2g - HC:65,2g AGS:6,5g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g

03

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
623,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:21,4g - HC:79,7g AGS:5,0g - Azúcares:12,1g - Sal:2,7g

06

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, YORK Y QUESO)
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS CON PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
723,4Kcal - Prot:35,6g - Lip:26,3g - HC:82,9g AGS:7,2g - Azúcares:19,6g - Sal:2,1g

07

SOPA DE AVE CON ARROZ REVUELTO DE YORK Y PATATAS
LECHUGA Y QUESO
YOGUR
PAN BLANCO
676,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:29,2g - HC:66,8g AGS:9,2g - Azúcares:21,8g - Sal:2,2g

08

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
MERLUZA AL HORNO / PLANCHA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
525,8Kcal - Prot:28,7g - Lip:17,4g - HC:58,0g AGS:3,0g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g

09

PURÉ DE VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
VASITO HELADO
PAN BLANCO
824,7Kcal - Prot:19,1g - Lip:41,4g - HC:90,2g AGS:14,9g - Azúcares:35,3g - Sal:2,4g

10

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

13

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
608,2Kcal - Prot:33,6g - Lip:24,1g - HC:59,9g AGS:6,3g - Azúcares:7,8g - Sal:1,4g

14

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

15

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE CHERRY Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
642,2Kcal - Prot:21,5g - Lip:35,0g - HC:56,2g AGS:7,6g - Azúcares:9,4g - Sal:3,0g

16

SALMOREJO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO
POLLO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO
NATILLAS DE VAINILLA
PAN BLANCO
753,5Kcal - Prot:35,2g - Lip:30,4g - HC:83,0g AGS:7,6g - Azúcares:23,0g - Sal:2,3g

17

GUISO DE PATATAS CON TERNERA
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
599,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:23,3g - HC:73,8g AGS:5,5g - Azúcares:10,6g - Sal:2,4g

20

CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO REVUELTO DE YORK Y PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
559,7Kcal - Prot:24,5g - Lip:23,2g - HC:59,7g AGS:4,8g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g

21

CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE PATATAS
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
651,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:24,0g - HC:81,8g AGS:5,7g - Azúcares:29,1g - Sal:3,6g

22

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
538,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:21,4g - HC:61,4g AGS:2,8g - Azúcares:18,4g - Sal:2,7g

23

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, YORK Y QUESO)
NUGGETS DE POLLO
PATATAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
841,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:32,4g - HC:108,2g AGS:8,1g - Azúcares:19,2g - Sal:2,6g

24

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS
FRANKFURT
TOMATE ALIÑADO
VASITO HELADO
PAN BLANCO
835,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:41,6g - HC:89,0g AGS:16,4g - Azúcares:29,9g - Sal:2,9g

01

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

