

LUNES

03

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
696,5Kcal - Prot:32,3g - Lip:27,4g - HC:77,4g AGS:7,1g - Azúcares:11,9g - Sal:2,3g

10

GUIISO DE PATATAS CON TERNERA
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
616,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:23,3g - HC:73,7g AGS:3,7g - Azúcares:17,5g - Sal:1,2g

17

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
775,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:58,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

24

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
555,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,1g - HC:71,5g AGS:4,1g - Azúcares:8,4g - Sal:1,9g

31

DÍA NO LECTIVO

MARTES

04

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
NATILLAS DE VAINILLA
PAN BLANCO
693,3Kcal - Prot:32,9g - Lip:26,4g - HC:75,2g AGS:5,8g - Azúcares:22,5g - Sal:2,5g

11

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
YOGUR
PAN BLANCO
713,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:25,4g - HC:80,7g AGS:7,2g - Azúcares:25,0g - Sal:2,0g

18

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
YOGUR
PAN BLANCO
602,2Kcal - Prot:26,3g - Lip:16,2g - HC:85,6g AGS:4,4g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g

25

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FOGONERO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS
NATILLAS DE VAINILLA
PAN BLANCO
732,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:30,7g - HC:74,6g AGS:8,7g - Azúcares:26,0g - Sal:2,3g

MIÉRCOLES

05

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
508,9Kcal - Prot:17,0g - Lip:24,3g - HC:51,3g AGS:5,3g - Azúcares:10,9g - Sal:3,4g

12

FESTIVO NACIONAL

19

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
601,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,0g AGS:5,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g

26

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CÉSAR)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
495,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:21,5g - HC:45,1g AGS:5,3g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g

JUEVES

06

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

13

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:83,3g AGS:11,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,7g

20

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
YOGUR
PAN BLANCO
680,4Kcal - Prot:28,0g - Lip:26,0g - HC:77,5g AGS:6,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,6g

27

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

VIERNES

07

SOPA DE VERDURAS CON POLLO
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
410,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:15,9g - HC:42,1g AGS:3,4g - Azúcares:9,8g - Sal:1,8g

14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
572,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:19,6g - HC:58,4g AGS:4,3g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

21

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
811,0Kcal - Prot:28,0g - Lip:37,8g - HC:86,6g AGS:10,4g - Azúcares:26,5g - Sal:3,4g

28

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

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