

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**FESTIVO**

**02**

**DÍA NO LECTIVO**

**03**

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,  
HUEVO COCIDO Y YORK  
RAGOUT DE CERDO  
CHAMPIÑONES SALTEADOS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
595,4Kcal - Prot:37,5g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,2g - Azúcares:18,6g -  
Sal:1,8g

**04**

LENTEJAS CON ZANAHORIA  
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
669,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:25,5g - HC:75,1g AGS:6,1g - Azúcares:25,9g -  
Sal:3,5g

**05**

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

**08**

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

**09**

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO  
FOGONERO EN SALSA DE TOMATE  
GUISANTES SALTEADOS  
NATILLAS DE VAINILLA  
PAN INTEGRAL  
721,8Kcal - Prot:31,4g - Lip:30,3g - HC:72,2g AGS:8,6g - Azúcares:25,9g -  
Sal:2,2g

**10**

GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA MEDITERRÁNEA (LECHUGA,  
TOMATE, ATÚN, PEPINO Y CEBOLLA)  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
473,4Kcal - Prot:26,4g - Lip:12,4g - HC:59,4g AGS:1,9g - Azúcares:17,4g -  
Sal:1,6g

**11**

CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO  
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
611,1Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,8g - HC:62,8g AGS:6,4g - Azúcares:25,3g -  
Sal:1,9g

**12**

LENTEJAS CON VERDURAS  
VARITAS DE MERUZA EMPANADAS  
ENSALADA DE ZANAHORIA Y MAIZ  
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

**15**

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ,  
ZANAHORIA, YORK Y QUESO)  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA  
PLANCHA  
PISTO DE VERDURAS CON PATATAS  
YOGUR  
PAN BLANCO  
793,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:29,6g - HC:88,3g AGS:9,3g - Azúcares:25,7g -  
Sal:2,2g

**16**

**DÍA DEL CELÍACO**  
GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS,  
ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y  
TOMATE)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL  
LOMBARDA  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL Y PAN SIN GLUTEN  
611,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:21,0g - HC:77,7g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g -  
Sal:3,2g

**17**

LENTEJAS ESTOFADAS  
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

**18**

PURÉ DE VERDURAS  
LOMO ASADO A LA ESPAÑOLA  
PATATAS FRITAS  
HELADO  
PAN INTEGRAL  
627,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:27,7g - HC:60,0g AGS:8,6g - Azúcares:18,1g -  
Sal:1,8g

**19**

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

**22**

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

**23**

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA DE TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ  
YOGUR  
PAN BLANCO  
654,3Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,7g - HC:83,8g AGS:6,3g - Azúcares:22,9g -  
Sal:1,7g

**24**

LENTEJAS CON CHORIZO  
CAPRICHIO 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

**25**

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE  
ATÚN Y HUEVO  
POLLO EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ SALTEADO CON AJO  
NATILLAS DE VAINILLA  
PAN BLANCO  
742,7Kcal - Prot:35,5g - Lip:30,0g - HC:80,6g AGS:7,5g - Azúcares:23,0g -  
Sal:2,2g

**26**

GUIZO DE PATATAS CON TERNERA  
FILETE DE JUREL AL HORNO / PLANCHA  
PISTO DE VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
556,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:25,3g - HC:51,5g AGS:3,1g -  
Azúcares:9,5g - Sal:1,9g

**29**

CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO  
FLAMENQUÍN DE YORK Y QUESO  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
627,9Kcal - Prot:22,5g - Lip:24,5g - HC:74,4g AGS:2,4g - Azúcares:21,1g -  
Sal:1,3g

**30**

CREMA PARMENTIER  
TORTILLA DE CALABACIN  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA  
YOGUR  
PAN BLANCO  
607,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:21,8g - HC:76,8g AGS:5,1g - Azúcares:28,9g -  
Sal:1,3g

**31**

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE  
COMINO  
BACALAO REBOZADO  
PATATAS AL HORNO  
FRUTA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
632,8Kcal - Prot:24,5g - Lip:21,0g - HC:78,8g AGS:3,0g - Azúcares:17,3g -  
Sal:1,3g

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