

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