

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

579,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:23,22g - HC:66,4g AGS:2,8g - Azúcares:15,5g - Sal:2,6g

03

MACARRONES BELLA AURORA
TORTILLA FRANCESA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
PAN INTEGRAL
YOGUR

647,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:82,2g AGS:7,1g - Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

04

PAELLA DE VERDURITAS
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

620,5Kcal - Prot:27,1g - Lip:18,2g - HC:81,6g AGS:4,0g - Azúcares:16,3g - Sal:1,6g

05

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA,
JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y
MORCILLA)
ABADEJO A LA VIZCAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN INTEGRAL
YOGUR

623,9Kcal - Prot:39,4g - Lip:21,5g - HC:63,0g AGS:5,5g - Azúcares:25,0g - Sal:1,6g

06

CREMA DE CALABACÍN
RAGOUT DE CERDO
CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

566,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,0g - HC:64g AGS:3,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

09

ARROZ CON Salsa DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

696,7Kcal - Prot:22,2g - Lip:31,8g - HC:97,1g AGS:7,9g - Azúcares:15,5g - Sal:2,8g

10

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO CON Salsa DE LIMÓN
ZANAHORIA DADO SALTEADA
PAN INTEGRAL
YOGUR

694,9Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,3g - HC:67,8g AGS:8,8g - Azúcares:27,8g - Sal:2,3g

11

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
PASTEL DE PATATA Y CARNE GRATINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

636,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:22,9g - HC:80,3g AGS:7,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

12

FESTIVO NACIONAL

13

CAZUELA DE FIDEOS CON BACALAO
ESCALOPE DE CERDO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

621,8Kcal - Prot:33,8g - Lip:24,3g - HC:64g AGS:2,1g - Azúcares:14,0g - Sal:1,5g

16

ARROZ CALDOSO CON POLLO
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

686,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:23,0g - HC:97,1g AGS:5,5g - Azúcares:15,5g - Sal:2,5g

17

LENTEJAS CON ZANAHORIA
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON Salsa
BARBARCOA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN INTEGRAL
YOGUR

655,3Kcal - Prot:41,6g - Lip:25,6g - HC:60,5g AGS:7,0g - Azúcares:25,6g - Sal:2,1g

18

ESPAQUETIS EN Salsa CARBONARA
GALLO SAN PEDRO A LA BILBAÍNA
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

657,6Kcal - Prot:29,8g - Lip:26,1g - HC:72,5g AGS:9,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,5g

19

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS CON TOMATE
PATATAS FRITAS
PAN INTEGRAL
NATILLAS DE CHOCOLATE

723,2Kcal - Prot:23,2g - Lip:38,7g - HC:85,9g AGS:13,2g - Azúcares:25,8g - Sal:2,4g

20

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

585,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:71,9g AGS:3,2g - Azúcares:16,7g - Sal:3,3g

23

SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
PATATAS DADO FRITAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

623,1Kcal - Prot:33,9g - Lip:21,9g - HC:69,1g AGS:4,8g - Azúcares:16,6g - Sal:1,7g

24

MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA EN Salsa VERDE CON GUIANTES
PAN INTEGRAL
YOGUR

623,1Kcal - Prot:33,6g - Lip:18,1g - HC:74,6g AGS:5,5g - Azúcares:23,8g - Sal:1,4g

25

CREMA DE CALABAZA ASADA
FILETE DE POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

564,8Kcal - Prot:29,3g - Lip:24,1g - HC:43,2g AGS:4,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

26

GARBANZOS ESTOFADOS
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN INTEGRAL
YOGUR

659,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:26,3g - HC:69,6g AGS:6,8g - Azúcares:23,2g - Sal:1,8g

27

PAELLA DE VERDURITAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

770,4Kcal - Prot:20,2g - Lip:24,4g - HC:113,7g AGS:5,7g - Azúcares:22,0g - Sal:2,5g

30

LENTEJAS CON CHORIZO
MERLUZA EN Salsa DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

597,0Kcal - Prot:28,4g - Lip:25,9g - HC:57,5g AGS:6,6g - Azúcares:16,7g - Sal:2,2g

31

SOPA DE ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON Salsa DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
PAN INTEGRAL
YOGUR

606,9Kcal - Prot:35,4g - Lip:19,0g - HC:69,6g AGS:6,5g - Azúcares:25,3g - Sal:1,8g

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