

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

635,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:20,4g - HC:90,2g AGS:2,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,2g

02

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS
HIERBAS
ARROZ PILAF
PAN INTEGRAL
YOGUR

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

03

LENTEJAS CON CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

706,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:20,0g - HC:94,8g AGS:4,8g - Azúcares:17,5g - Sal:3,3g

04

GUIZO DE PATATAS CON POLLO
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
NATILLAS DE CHOCOLATE

708,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,2g - HC:85,3g AGS:5,8g - Azúcares:21,6g - Sal:1,2g

05

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

674,3Kcal - Prot:21,9g - Lip:29,5g - HC:78,0g AGS:7,6g - Azúcares:16,7g - Sal:3,5g

08

ESPIRALES NAPOLITANA
MERLUZA AL GRATÉN
MAÍZ SALTEADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

702,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:28,8g - HC:82,7g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

09

CREMA DE GARBANZOS
ESTOFADO DE POLLO
ZANAHORIA DADO SALTEADA
PAN INTEGRAL
YOGUR

702,6Kcal - Prot:38,6g - Lip:25,2g - HC:73,8g AGS:6,3g - Azúcares:28,9g - Sal:2,1g

10

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

631,7Kcal - Prot:16,2g - Lip:20,2g - HC:93,1g AGS:3,4g - Azúcares:20,0g - Sal:3,4g

11

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
PATATAS COCIDAS
PAN INTEGRAL
YOGUR

718,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:25,0g - HC:78,9g AGS:7,7g - Azúcares:25,2g - Sal:3,2g

12

ALUBIAS PINTAS CON ARROZ
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

618,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,5g - HC:72,8g AGS:4,4g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g

15

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

579,4Kcal - Prot:20,9g - Lip:23,2g - HC:86,4g AGS:2,8g - Azúcares:15,5g - Sal:2,6g

16

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

17

FESTIVO LOCAL

18

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

19

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

566,5Kcal - Prot:27,7g - Lip:20,0g - HC:72,8g AGS:3,4g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

22

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:78,1g AGS:7,9g - Azúcares:15,5g - Sal:2,8g

23

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

24

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

25

CREMA DE ZANAHORIA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA LIGERA DE
MOSTAZA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN INTEGRAL
YOGUR

686,0Kcal - Prot:36,3g - Lip:29,0g - HC:66,1g AGS:9,0g - Azúcares:31,0g - Sal:2,4g

26

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

29

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:15,9g - Sal:2,5g

30

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

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