

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

06

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

13

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

20

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

27

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

07

EMOJI PARTY – MENÚ ESPECIAL
DÍA MUNDIA DE LA RISA
CREMA DE CALABAZA ASADA
HAPPY COMBO – (ALITAS DE POLLO ASADAS Y NUGGETS DE POLLO)
PATATAS FRITAS
POSTRE SIEMPRE DULCE - HELADO
PAN INTEGRAL

643,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:22,5g - HC:74,3g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:2,2g



14

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
PAN INTEGRAL
VASITO HELADO

749,6Kcal - Prot:34,3g - Lip:28,3g - HC:83,8g AGS:9,0g - Azúcares:16,7g - Sal:2,1g

21

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

608,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:26,4g - HC:58,6g AGS:7,3g - Azúcares:14,6g - Sal:1,9g

28

GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES
POLLO ESTOFADO CON
ZANAHORIA DADO SALTEADA
PAN INTEGRAL
YOGUR

601,3Kcal - Prot:32,2g - Lip:24,3g - HC:59,4g AGS:6,5g - Azúcares:30,1g - Sal:2,3g

01

FESTIVO
DÍA DEL TRABAJO

08

MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

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

15

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

578,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:20,0g - HC:71,1g AGS:3,1g - Azúcares:17,0g - Sal:3,3g

22

VAMOS AL MERCADO
LENTEJAS CON CALABAZA
PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO

POSTRE CASERO – PANCHINETA
(HUALDRE, CREMA PASTELERA, ALMENDRA, AZÚCAR)



29

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

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

02

NO LECTIVO
DÍA DE LIBRE UBICACIÓN

09

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

591,2Kcal - Prot:26,0g - Lip:25,6g - HC:59,3g AGS:7,0g - Azúcares:12,8g - Sal:1,7g

16

DÍA DEL CELÍACO 

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDIAS VERDES, ZANAHORIA Y TOMATE)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y GUISANTES)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
PAN INTEGRAL Y PAN SIN GLUTEN
YOGUR

750,9Kcal - Prot:41,0g - Lip:24,2g - HC:89,8g AGS:6,5g - Azúcares:24,3g - Sal:1,8g

23

ENSALADA CAMPERA (PATATAS, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y ATÚN)
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
NATILLAS (VAINILLA O CHOCOLATE)

709,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:28,1g - HC:85,0g AGS:5,6g - Azúcares:21,5g - Sal:1,3g

30

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

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

03

FESTIVO LOCAL

10

PAELLA DE VERDURITAS
EMSPANILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

752,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:24,2g - HC:110,3g AGS:5,5g - Azúcares:22,7g - Sal:2,5g

17

CREMA PARMENTIERE
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

547,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:21,5g - HC:56,1g AGS:4,1g - Azúcares:22,4g - Sal:1,9g

24

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

31

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