

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE COL
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

514,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,9g - HC:59,1g

02

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO Y
SALCHICHA
PALOMETA EN SALSA DE PUERROS
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

627,5Kcal - Prot:26,0g - Lip:18,4g - HC:85,5g

03

CODITOS CON ATÚN
REVUELTO DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

638,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:25,5g - HC:73,1g

04

SOPA DE AVE CON FIDEOS
MAGRA AL AJILLO
PATATAS DADO
YOGUR
PAN BLANCO

704,4Kcal - Prot:41,8g - Lip:27,0g - HC:71,4g

05

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA VARIADA (LECHUGA, TOMATE Y
MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

614,3Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,1g - HC:74,2g

08

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

552,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:23,1g - HC:61,4g

09

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA /
HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
REMOLACHA
YOGUR
PAN BLANCO

604,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:16,4g - HC:84,5g

10

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS , POLLO ,
HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

595,3Kcal - Prot:37,8g - Lip:20,3g - HC:60,7g

11

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

584,6Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,1g - HC:73,2g

12

FESTIVO

15

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

545,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,5g - HC:79,8g

16

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
LIMANDA EN SALSA VERDE
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

651,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:26,1g - HC:63,1g

17

MACARRONES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

631,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:74,2g

18

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TROPICAL (LECHUGA, PIÑA Y
MAIZ)
YOGUR
PAN BLANCO

563,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:21,2g - HC:59,3g

19

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

683,0Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,2g - HC:95,0g

22

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETES DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL
HORNO / PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

672,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,4g - HC:75,3g

23

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON
QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

567,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:21,3g - HC:68,3g

24

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA ,
TOMATE, ATUN, PEPINO, PIMIENTO Y
CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

574,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:19,6g - HC:59,1g

25

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN BLANCO

712,0Kcal - Prot:35,4g - Lip:29,0g - HC:73,5g

26

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA AMERICANA (COL ZANAHORIA ,
CEBOLLA , SURIMI Y MANZANA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

530,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g - HC:78,0g

29

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

730,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:36,9g - HC:76,8g

30

PAELLA DE VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR
PAN BLANCO

629,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,7g - HC:87,4g

31

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHIO DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

685,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:35,1g - HC:65,3g

28

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