

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:76,9g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

07

ARROZ TRES DELICIAS
(ARROZ, YORK, GUI SANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
(CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
760,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:33,1g - HC:79,8g AGS:5,4g - Azúcares:17,9g - Sal:2,4g

14

SOPA DE AVE CON FIDEOS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
672,8Kcal - Prot:36,4g - Lip:25,2g - HC:70,0g AGS:6,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

21

CREMA DE ZANAHORIA
(ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA)
CANELONES DE POLLO CON SALSA BECHAMEL
GRATINADOS CON QUESO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
540,8Kcal - Prot:15,0g - Lip:20,9g - HC:68,0g AGS:6,4g - Azúcares:29,3g - Sal:2,9g

28

FESTIVO
DÍA DE ANDALUCÍA

01

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:76,9g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

08

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
555,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
691,4Kcal - Prot:22,8g - Lip:32,0g - HC:75,0g AGS:8,0g - Azúcares:17,1g - Sal:2,7g

22

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA YOGUR
PAN INTEGRAL
632,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,4g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

02

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
(ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
694,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:27,6g - HC:84,6g AGS:9,3g - Azúcares:20,0g - Sal:8,5g

09

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
705,0Kcal - Prot:40,1g - Lip:27,4g - HC:70,8g AGS:7,3g - Azúcares:27,3g - Sal:2,1g

16

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, AJO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
(MERLUZA, LIMON, PEREJIL, AJO, VINAGRE Y PIMENTÓN)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
539,1Kcal - Prot:30,3g - Lip:17,6g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

23

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

03

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
511,3Kcal - Prot:30,7g - Lip:22,2g - HC:43,4g AGS:4,8g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

10

FIDEUA DE VERDURITAS
HAMBURGUESA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
683,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:31,7g - HC:82,3g AGS:11,3g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g

17

CREMA DE CALABACÍN
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
COUS COUS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
692,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:29,8g - HC:64,7g AGS:9,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

24

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO
CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
503,0Kcal - Prot:28,1g - Lip:12,3g - HC:64,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,3g - Sal:1,3g

04

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g

11

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
534,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:15,5g - HC:66,6g AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

18

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
705,7Kcal - Prot:20,5g - Lip:28,6g - HC:87,2g AGS:4,5g - Azúcares:20,1g - Sal:1,3g

25

LENTEJAS CON CHORIZO
(LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
FOGONERO FRITO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
641,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:29,0g - HC:60,9g AGS:7,0g - Azúcares:17,7g - Sal:2,1g

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