

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
(ESPAGUETIS, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g

07

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

08

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

09

LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

10

ARROZ CON VERDURAS
(ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

13

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
(ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
621,2Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,2g - HC:84,3g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,7g

14

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
(CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

15

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
774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

16

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
495,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,4g - HC:42,6g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

17

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
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

20

ARROZ TRES DELICIAS
(ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

21

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
555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

22

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)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

23

MACARRONES A LA ITALIANA
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
680,9Kcal - Prot:24,7g - Lip:29,5g - HC:75,4g AGS:7,4g - Azúcares:22,4g - Sal:3,5g

24

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
546,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:15,5g - HC:70,1g AGS:2,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

27

NO LECTIVO
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

28

FESTIVO
DÍA DE ANDALUCÍA

01

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

02

LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

03

ARROZ CON VERDURAS
(ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

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