

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

PAELLA DE MARISCO
FLAMENQUIN DE POLLO
ENSALADA MIXTA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
712,7Kcal - Prot:21,0g - Lip:27,3g - HC:92,0g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g




04

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
MERLUZA A LA ANDALUZA
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
540,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g



05

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
481,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,2g - HC:61,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g



06

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
HELADO
PAN INTEGRAL
685,1Kcal - Prot:34,6g - Lip:25,1g - HC:76,6g AGS:7,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g



07

LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
471,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:58,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g



10

CREMA DE HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
736,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,8g - HC:89,5g AGS:6,9g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g



11

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
602,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,2g - HC:59,3g AGS:3,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,2g



12

FESTIVO NACIONAL


13

SOPA DE AVE CON FIDEOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
YOGURT
PAN INTEGRAL
731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,9g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g



14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
575,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:52,3g AGS:4,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g



17

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
775,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:58,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g




18

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)
NATILLAS
PAN INTEGRAL
587,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,7g - HC:86,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g



19

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO
COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
ARROZ SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
602,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g




20

LENTEJAS CON ZANAHORIA Y ARROZ ECOLÓGICO
CROQUETAS DE JAMÓN
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
632,9Kcal - Prot:17,4g - Lip:24,1g - HC:51,5g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:3,4g



21

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
791,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:37,8g - HC:82,3g AGS:10,4g - Azúcares:22,1g - Sal:3,4g



24

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g




25

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g



26

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
499,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g



27

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
632,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,5g - HC:72,8g AGS:5,4g - Azúcares:16,3g - Sal:1,9g




28

LENTEJAS CON VERDURAS
ARITOS DE CALAMAR
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
590,3Kcal - Prot:29,2g - Lip:22,2g - HC:69,9g AGS:5,0g - Azúcares:24,6g - Sal:2,7g



31

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
688,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:24,3g - HC:79,3g AGS:6,0g - Azúcares:21,9g - Sal:1,9g



-  PRODUCTO ECOLÓGICO
-  RICO EN OMEGA 3
-  POSTRE CASERO
-  PAN INTEGRAL
-  FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL
-  PRODUCTO DE TEMPORADA

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