

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

PRODUCTO ECOLÓGICO


RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA



07

PRODUCTO DE PROXIMIDAD

CLUB nutrifriendeds por el planeta


¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL! LUNES 13 FEBRERO 2023



08

CREMA DE ZANAHORIA
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

621,1Kcal - Prot:13,2g - Lip:31,5g - HC:66,7g AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g



09

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


628,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,5g - HC:72,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g



10

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


672,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,4g - HC:90,6g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g



13

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

662,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,3g - HC:77,3g AGS:5,8g - Azúcares:20,1g - Sal:3,9g



14

SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
REVUELTO DE JAMÓN YORK CON PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL


591,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:24,7g - HC:59,3g AGS:6,6g - Azúcares:15,9g - Sal:1,9g



15

COCIDO ANDALUZ
MERLUZA AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



16

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE VAINILLA CASERAS
PAN INTEGRAL


656,9Kcal - Prot:32,2g - Lip:28,0g - HC:65,0g AGS:7,7g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g



17

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


696,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:78,7g AGS:7,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g



20

SOPA DE ESTRELLAS CON SETAS Y HUEVO
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO / PLANCHA
PATATAS AL HORNO CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

702,2Kcal - Prot:20,2g - Lip:26,3g - HC:88,8g AGS:4,8g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g



21

PAELLA DE MARISCO
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE, PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL

684,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:25,0g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g



22

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

676,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:35,0g - HC:63,6g AGS:7,6g - Azúcares:17,6g - Sal:3,1g



23

CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL


579,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:20,2g - HC:73,2g AGS:5,0g - Azúcares:22,4g - Sal:3,7g



24

ESPIRALES A LA MILANESA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


714,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,9g - HC:74,8g AGS:5,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g



27

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN
FLAMENQUÍN DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


675,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:89,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g



28

ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
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



28

GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


471,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:58,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g



28

ARROZ ECOLÓGICO A LA MILANESA CON QUESO
ALBONDIGAS EN SALSA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

801,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:35,9g - HC:92,3g AGS:7,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g



28

MENU DIA DE ANDALUCIA



PAPAS CON CHOCOS
EMPANADILLAS DE ATUN
ARROZ CON LECHE

NO LECTIVO
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

FESTIVO
DÍA DE ANDALUCÍA

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

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