

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

PRODUCTO ECOLÓGICO


RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA



02

CREMA DE CALABACÍN

ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS

PATATAS FRITAS

BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETAS MARIA)

PAN INTEGRAL

587,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,7g - HC:86,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g



03

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK


RAGOUT DE CERDO

CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLOGICO

602,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g



04

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ


TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA

PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)

HELADO

PAN INTEGRAL

652,3Kcal - Prot:24,9g - Lip:26,4g - HC:72,6g AGS:6,6g - Azúcares:14,0g - Sal:3,5g



05

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA


RABAS DE CALAMAR

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

763,9Kcal - Prot:21,7g - Lip:40,7g - HC:74,9g AGS:10,4g - Azúcares:22,1g - Sal:3,4g



08

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO


VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS

ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

732,9Kcal - Prot:22,2g - Lip:24,7g - HC:102,0g AGS:5,9g - Azúcares:18,7g - Sal:2,8g



09

NUTRIFRIENDS

ALUBIAS PINTAS SALTEADAS THAI CON TRIGO

TORTILLA FRANCESA CON QUESO

CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HELADO

PAN INTEGRAL

590,6Kcal - Prot:31,1g - Lip:24,1g - HC:60,6g AGS:9,2g - Azúcares:12,8g - Sal:2,3g



10

PATATAS CON CHOCOS

HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

681,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:28,1g - HC:72,5g AGS:5,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g



11

FESTIVO

12

FESTIVO

15

JORNADA LAS ABEJAS

PURÉ DE VERDURAS

JAMONCITOS DE POLLO A LA MIEL

ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA

HELADO

PAN BLANCO

745,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:34,3g - HC:102,0g AGS:6,7g - Azúcares:16,0g - Sal:1,7g



16

DÍA DEL CELÍACO

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ


TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA

CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL

611,1Kcal - Prot:19,6g - Lip:21,0g - HC:77,7g AGS:3,1g - Azúcares:19,4g - Sal:3,2g



17

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, YORK Y QUESO)

FOGONERO A LA ANDALUZA

PISTO DE VERDURAS

FRUTA FRESCA

FRUTA ECOLÓGICO

686,3Kcal - Prot:30,4g - Lip:23,2g - HC:86,2g AGS:5,2g - Azúcares:18,1g - Sal:2,2g



18

SOPA DE AVE CON FIDEOS

CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA

PATATAS FRITAS

POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)

PAN INTEGRAL

711,9Kcal - Prot:39,7g - Lip:28,4g - HC:71,1g AGS:8,3g - Azúcares:15,5g - Sal:1,8g



19

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

22

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK


HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO/PLANCHA

PATATAS FRITAS

FRUTA FRESCA DE TEMPORADA

PAN BLANCO

650,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,2g - HC:86,6g AGS:6,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g



23

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO

TORTILLA FRANCESA

PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAIZ)

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



24

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



25


SALMOREJO CON PICADILLO DE ATUN Y HUEVO REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE

ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL

631,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:26,1g - HC:72,3g AGS:6,4g - Azúcares:19,9g - Sal:3,9g



26

ESPIRALES A LA MILANESA


SALMÓN AL HORNO CON ENELDO

ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)

HELADO

PAN BLANCO

720,7Kcal - Prot:33,3g - Lip:33,2g - HC:69,6g AGS:8,3g - Azúcares:14,4g - Sal:1,8g



29

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN

PIZZA

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

858,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:29,4g - HC:117,6g AGS:2,4g - Azúcares:22,7g - Sal:1,2g



30

CREMA PARMENTIER

TORTILLA DE CALABACÍN

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN

YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA

PAN INTEGRAL

540,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g



31

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



CLUB

nutrifriends

por

el planeta

¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL!

MARTES 09 MAYO 2023

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