

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



NUTRIPLATO GRANUM (LEGUMBRES)
Miércoles, 20 de octubre de 2021

01
MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
675,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:21,6g - HC:98,8g AGS:4,3g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g

04
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
770,3Kcal - Prot:32,4g - Lip:33,1g - HC:81,9g AGS:5,5g - Azúcares:19,7g - Sal:2,4g

05
GUI SO 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
565,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:62,3g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

06
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
YOGUR
PAN BLANCO
705,0Kcal - Prot:40,1g - Lip:27,4g - HC:70,8g AGS:7,3g - Azúcares:27,3g - Sal:2,1g

07
FIDEUA DE VERDURITAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
692,6Kcal - Prot:20,8g - Lip:31,7g - HC:84,3g AGS:11,3g - Azúcares:25,4g - Sal:1,6g

08
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
(LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
544,4Kcal - Prot:27,7g - Lip:15,5g - HC:68,7g AGS:2,3g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

11
SOPA DE AVE CON FIDEOS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
682,3Kcal - Prot:36,5g - Lip:25,3g - HC:72,0g AGS:6,4g - Azúcares:20,5g - Sal:1,8g

12
FESTIVO


13
ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
715,3Kcal - Prot:20,6g - Lip:28,6g - HC:89,2g AGS:4,5g - Azúcares:21,8g - Sal:1,3g

14
CREMA DE CALABACÍN
(CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
COUS COUS
YOGUR
PAN INTEGRAL
692,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:29,8g - HC:64,7g AGS:9,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

15
COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
548,7Kcal - Prot:30,5g - Lip:17,6g - HC:61,0g AGS:3,0g - Azúcares:20,0g - Sal:1,5g

18
CREMA DE ZANAHORIA
(ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA)
CANELONES DE CARNE CON SALSA BECHAMEL
GRATINADOS CON QUESO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
550,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:20,9g - HC:70,1g AGS:6,4g - Azúcares:31,0g - Sal:2,9g

19
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

20
 **DUO DE ALÚBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO**
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
583,7Kcal - Prot:18,7g - Lip:20,0g - HC:72,2g AGS:3,4g - Azúcares:20,7g - Sal:3,4g

21
SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
512,6Kcal - Prot:28,3g - Lip:12,3g - HC:66,4g AGS:3,2g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g

22
LENTEJAS CON CHORIZO
FOGONERO FRITO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
650,8Kcal - Prot:29,5g - Lip:29,0g - HC:62,9g AGS:7,0g - Azúcares:19,4g - Sal:2,1g

25
CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
664,0Kcal - Prot:27,6g - Lip:27,3g - HC:73,3g AGS:8,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,3g

26
GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
532,4Kcal - Prot:28,2g - Lip:19,0g - HC:57,7g AGS:6,4g - Azúcares:20,0g - Sal:2,2g

27
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
762,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:38,5g - HC:74,6g AGS:1,9g - Azúcares:23,1g - Sal:2,0g

28
LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
YOGUR
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

29
ARROZ CON VERDURAS
(ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUI SANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PECHUGA DE POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
576,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:13,8g - HC:80,4g AGS:2,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,6g