

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
(ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
REVUELTO DE PATATAS
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
630,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,1g - HC:86,5g AGS:4,7g - Azúcares:18,2g - Sal:1,7g

08

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

22

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


29

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

02

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
(ESPAGUETI, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
BOQUERONES FRITOS
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
847,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:41,3g - HC:83,7g AGS:12,8g - Azúcares:28,0g - Sal:3,4g

09

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PALOMETA AL GRILL CON COUS COUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN

LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
778,9Kcal - Prot:40,9g - Lip:31,0g - HC:76,9g AGS:10,4g - Azúcares:24,6g - Sal:2,5g

16

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
565,0Kcal - Prot:27,1g - Lip:22,2g - HC:62,3g AGS:4,3g - Azúcares:18,4g - Sal:1,6g

23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
700,9Kcal - Prot:23,0g - Lip:32,1g - HC:77,1g AGS:8,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,7g

30

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
632,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:19,4g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

03

CREMA PARMENTIER
(PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
576,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:26,3g - HC:58,4g AGS:8,5g - Azúcares:26,1g - Sal:1,4g

10

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
578,0Kcal - Prot:34,5g - Lip:21,4g - HC:59,2g AGS:4,8g - Azúcares:19,1g - Sal:8,0g

17

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

24

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

JORNADA GASTRONÓMICA
ESTADOS UNIDOS



Jueves 11 noviembre de 2021

04

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
529,8Kcal - Prot:21,4g - Lip:11,8g - HC:80,4g AGS:1,6g - Azúcares:22,9g - Sal:1,6g

11

JORNADA GASTRONÓMICA
CREMA DE BRÓCOLI
HAMBURGUESA DE TERNERA ESTILO TEJANO CON SALSA BARBACOA (PAN BURGUER, LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, QUESO)
PATATAS FRITAS GAJO
BROWNIE DE CHOCOLATE CON NUECES
PAN INTEGRAL
1117,1Kcal - Prot:36,9g - Lip:53,7g - HC:122,3g AGS:20,0g - Azúcares:27,3g - Sal:3,6g

18

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

24

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

05

LENTEJAS CON VERDURAS
(PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO Y AJO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
593,4Kcal - Prot:34,8g - Lip:21,2g - HC:60,8g AGS:4,4g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

12

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

19

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

26

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

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