

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS)

HUEVOS FRITOS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

781,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,2g - HC:103,6g AGS:5,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,3g

13

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

766,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:33,1g - HC:81,1g AGS:5,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

20

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA)

JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY

COUCOUS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

680,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:29,0g - HC:67,1g AGS:9,0g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g

07

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)

ABADEJO AL GRILL CON COUSCOUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN
VASITO HELADO

PAN INTEGRAL

857,5Kcal - Prot:39,0g - Lip:37,0g - HC:84,8g AGS:16,4g - Azúcares:31,4g - Sal:2,5g

14

GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE Y CEBOLLA)

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN

FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

517,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,3g - HC:58,2g AGS:3,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

21

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ

FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

654,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g AGS:8,0g - Azúcares:8,8g - Sal:2,7g

01

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN Y AOVE)

RAGOUT DE CERDO CON PATATAS

PAN BLANCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

465,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,3g - HC:51,3g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

08

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
(ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)

PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:28,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

15

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, PAN, AOVE, ATÚN, HUEVO, AJO, VINAGRE)

POLLO A LA RIOJANA

PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO

LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

707,7Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,6g - HC:70,5g AGS:7,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,3g

22

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

533,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,5g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

02

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

514,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,6g - HC:78,4g AGS:1,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

09

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ

LÁCTEO (YOGUR)

PAN INTEGRAL

574,5Kcal - Prot:34,1g - Lip:24,9g - HC:51,0g AGS:6,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,7g

16

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA

PISTO DE VERDURAS

(CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)

FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

712,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:31,3g - HC:78,9g AGS:7,4g - Azúcares:23,4g - Sal:3,8g

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)

HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA CON PAN BURGER Y SALSAS DE KETCHUP Y MAHONESA
PATATAS CHIPS

VASITO HELADO Y REFRESCOS

PAN INTEGRAL

1045,3Kcal - Prot:44,1g - Lip:47,7g - HC:104,3g AGS:21,6g - Azúcares:31,2g - Sal:3,9g

03

LENTEJAS CON VERDURAS
(PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

567,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:58,8g AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

10

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)

FOGONERO A LA ANDALUZA

ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

528,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,4g - HC:66,6g AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

24

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAÍZ, ZANAHORIA, JAMÓN YORK Y QUESO)

FLAMENQUINES

TOMATE ALIÑADO

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

737,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:98,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g



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