

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



JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEINA VEGETAL!
JUEVES 09 MARZO 2023

VACACIONES
SEMANA BLANCA

VACACIONES
SEMANA BLANCA

VACACIONES
SEMANA BLANCA

06

CREMA DE ZANAHORIA
(ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
585,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,3g - HC:65,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,6g

07

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
JUREL EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
724,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:27,5g - HC:80,9g AGS:5,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

08

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

09

NUTRIFRIENDS
ENSALADA DE VARIADA CON POLLO Y MANZANA MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL (CHAMPIÑONES Y SOJA TEXTURIZADA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
630,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:22,3g - HC:78,9g AGS:6,5g - Azúcares:23,2g - Sal:1,5g

10

LENTEJAS CON CHORIZO
(LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

13

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

14

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
516,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:18,8g - HC:55,6g AGS:6,4g - Azúcares:18,3g - Sal:2,2g

15

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
(PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

16

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

17

ARROZ CON VERDURAS
(ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUI SANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

20

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
(ESPAGUETIS, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g

21

COCIDO ANDALUZ
(GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

22

CREMA PARMENTIER
(PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
487,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,6g - HC:56,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

23

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

24

LENTEJAS CON VERDURAS
(PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
NUGGETS DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
568,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:59,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

27

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
(ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
621,2Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,2g - HC:84,3g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,7g

28

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
(CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

29

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:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

30

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
495,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,4g - HC:42,6g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

31

MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
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