

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

PRODUCTO ECOLÓGICO


RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA



01

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



02

ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

481,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,2g - HC:61,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,1g - Sal:1,7g



03

ARROZ A LA MILANESA CON QUESO
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL


685,1Kcal - Prot:34,6g - Lip:25,1g - HC:76,6g AGS:7,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,7g



04

GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE TRIGO TIERNO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA Y PEPINO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


516,5Kcal - Prot:27,4g - Lip:14,8g - HC:62,0g AGS:2,1g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g



07

PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


736,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,8g - HC:89,5g AGS:6,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,8g



08

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA DE COUS COUS, TOMATE, QUESO FETA, NUECES Y VINAGRETA DE NARANJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL


665,9Kcal - Prot:36,5g - Lip:22,2g - HC:73,4g AGS:3,6g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g



09

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO


520,5Kcal - Prot:15,6g - Lip:22,6g - HC:58,6g AGS:4,9g - Azúcares:17,7g - Sal:3,7g



10

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETAS MARIA)
PAN INTEGRAL

780,4Kcal - Prot:29,5g - Lip:39,6g - HC:71,8g AGS:4,4g - Azúcares:19,5g - Sal:1,5g



11

LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


610,8Kcal - Prot:29,8g - Lip:18,5g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:18,6g - Sal:1,8g



14

CREMA DE HORTALIZAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE LECHUGA, HUEVO, ZANAHORIA Y PIPAS DE CALABAZA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

619,8Kcal - Prot:23,3g - Lip:27,3g - HC:87,2g AGS:6,4g - Azúcares:14,7g - Sal:1,5g



15

CODITOS CON ATÚN
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL


746,7Kcal - Prot:31,2g - Lip:25,1g - HC:92,1g AGS:6,0g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g



16

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO
SALMON AL HORNO
ZANAHORIA PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

611,4Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,7g - HC:84,4g AGS:3,4g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g



17

SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS
REVUELTO DE PATATAS, HUEVOS Y QUESO
PISTO DE VERDURAS
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)
PAN INTEGRAL

731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,5g - Azúcares:18,5g - Sal:2,5g




18

FESTIVO LOCAL

21

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO


771,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:58,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g



22

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)
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



23

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO


599,0Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g



24

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE ESPINACAS, PAJARITAS, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

646,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:37,8g - HC:62,3g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g - Sal:3,4g



25

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

791,3Kcal - Prot:27,7g - Lip:37,8g - HC:82,3g AGS:10,4g - Azúcares:22,1g - Sal:3,4g



28

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g



29

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g



30

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, COUS COUS, HUEVO, PASAS Y PICATOSTES
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

562,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,1g - HC:67,8g AGS:4,4g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g



31

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

628,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,5g - HC:72,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g



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