

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

ARROZ GUISADO DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

670,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,6g - HC:95,8g AGS:4,2g - Azúcares:29,2g - Sal:2,0g

04

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
YOGUR
PAN INTEGRAL

654,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:20,9g - HC:87,2g AGS:4,9g - Azúcares:24,3g - Sal:2,6g

05

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA (FRESAS O SANDIA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

583,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,6g - HC:62,5g AGS:5,7g - Azúcares:21,7g - Sal:1,8g

06

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO AL AJILLO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y
PIMENTÓN
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

644,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:23,2g - HC:71,9g AGS:6,1g - Azúcares:16,2g - Sal:1,7g

07

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ
Y PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

670,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:20,6g - HC:95,8g AGS:4,2g - Azúcares:29,2g - Sal:2,0g

10

CODITOS A LA NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

744,9Kcal - Prot:39,6g - Lip:28,6g - HC:79,8g AGS:8,5g - Azúcares:14,3g - Sal:2,1g

11

SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
YOGUR
PAN INTEGRAL

783,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:25,5g - HC:108,0g AGS:5,3g - Azúcares:14,9g - Sal:3,4g

12

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
LENGUADINA EMPANADA CON ESPINACA Y SALSA
AHUMADA

TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA (PLATANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

7538,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:17,5g - HC:60,1g AGS:3,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,4g

13

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
CON PATATAS FRITAS
NATILLAS CASERAS
PAN INTEGRAL

704,7Kcal - Prot:32,1g - Lip:31,4g - HC:69,3g AGS:11,7g - Azúcares:27,5g - Sal:1,8g

14

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA (FRESAS O MELÓN)
PAN BLANCO

768,8Kcal - Prot:22,7g - Lip:32,1g - HC:93,8g AGS:8,1g - Azúcares:29,7g - Sal:2,8g

17

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO/PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

727,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:36,8g - HC:76,2g AGS:13,7g - Azúcares:20,1g - Sal:1,4g

18

LENTEJAS ESTOFADAS
TORTILLA FRANCESA
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN,
ACEITUNAS Y MAÍZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL

697,7Kcal - Prot:30,7g - Lip:25,0g - HC:88,7g AGS:5,9g - Azúcares:22,6g - Sal:2,0g

19

PAELLA MIXTA
JUREL EN SALSA CON QUINOA Y LENTEJAS

ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

842,9Kcal - Prot:34,8g - Lip:44,6g - HC:70,0g AGS:9,5g - Azúcares:19,3g - Sal:2,9g

20

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE POLLO EN SALSA
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA (SANDIA O MELÓN)
PAN INTEGRAL

610,7Kcal - Prot:25,0g - Lip:26,3g - HC:64,8g AGS:7,0g - Azúcares:12,6g - Sal:4,4g

21

ESPIRALES A LA MILANESA
CAPRICHOS DE CALAMAR
ENSALADA CESAR (LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, POLLO, PAN Y SALSA CÉSAR)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

767,6Kcal - Prot:22,7g - Lip:29,9g - HC:96,7g AGS:5,8g - Azúcares:31,9g - Sal:2,7g

24

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

679,0Kcal - Prot:21,9g - Lip:23,4g - HC:91,1g AGS:13,7g - Azúcares:22,9g - Sal:1,2g

25

CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE CALABACÍN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON AJO Y
PIMENTÓN
YOGUR
PAN INTEGRAL

619,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:24,8g - HC:76,2g AGS:8,5g - Azúcares:28,0g - Sal:1,3g

26

SALMOREJO
FLAMENQUIN DE POLLO
PATATAS FRITAS
HELADO
PAN BLANCO ECOLÓGICO

489,0Kcal - Prot:25,0g - Lip:12,2g - HC:61,5g AGS:1,6g - Azúcares:22,3g - Sal:1,7g

27

FERIA

28

FERIA

31

ARROZ CON TOMATE
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y
PASAS
FRUTA FRESCA (MANZANA O PERA)
PAN BLANCO

741,9Kcal - Prot:33,6g - Lip:26,5g - HC:88,5g AGS:7,1g - Azúcares:24,6g - Sal:1,9g



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