

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

ARROZ CON TOMATE  
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY  
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA Y MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
675,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:89,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g -  
Sal:1,2g



10

CREMA DE HORTALIZAS  
FILETE DE MERLUZA EMPANADA  
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAÍZ)  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO  
736,3Kcal - Prot:32,7g - Lip:25,6g - HC:89,8g AGS:6,9g - Azúcares:23,3g -  
Sal:1,8g



17

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
775,2Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:88,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g -  
Sal:1,5g



24

FESTIVO LOCAL

31

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO  
PISTO DE VERDURAS CON PATATA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
688,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:24,3g - HC:79,3g AGS:6,0g - Azúcares:21,9g -  
Sal:1,9g



04

PATATAS A LA RIOJANA  
ABADEJO A LA ANDALUZA  
ENSALADA MIXTA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
540,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:17,7g -  
Sal:1,3g



11

CODITOS CON ATÚN  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y MAÍZ  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
602,2Kcal - Prot:35,2g - Lip:22,2g - HC:59,3g AGS:3,6g - Azúcares:17,3g -  
Sal:1,2g



18

LENTEJAS CON ZANAHORIA  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ)  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
587,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:14,7g - HC:86,7g AGS:3,3g - Azúcares:21,8g -  
Sal:1,7g



25

POTAJE DE GARBANZOS  
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE  
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g -  
Sal:2,1g



05

CREMA DE CALABACÍN Y QUESO  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
481,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,2g - HC:61,1g AGS:1,6g - Azúcares:21,1g -  
Sal:1,7g



12

FESTIVO NACIONAL

19

ARROZ CON VERDURITAS  
TORTILLA FRANCESA  
PICADILLO DE TOMATE  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
602,8Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,1g -  
Sal:1,8g



26

CREMA DE ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA  
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
499,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:24,2g -  
Sal:1,9g



06

MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE  
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ZANAHORIA  
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA  
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA CON LECHE  
PAN INTEGRAL  
685,1Kcal - Prot:34,6g - Lip:25,1g - HC:76,6g AGS:7,4g - Azúcares:17,8g -  
Sal:1,7g



13

ARROZ A LA CAZUELA CON MAGRO  
TORTILLA DE PATATAS  
PISTO DE VERDURAS  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
731,4Kcal - Prot:36,1g - Lip:36,0g - HC:63,6g AGS:10,9g - Azúcares:18,5g -  
Sal:2,5g



20

CREMA DE CALABACÍN  
MAGRO EN SALSA  
ARROZ BLANCO  
POSTRE CASERO (NATILLAS DE VAINILLA O CHOCOLATE)  
PAN INTEGRAL  
646,0Kcal - Prot:24,1g - Lip:23,1g - HC:77,8g AGS:3,8g - Azúcares:18,5g -  
Sal:3,4g



27

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA  
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
632,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:21,5g - HC:72,8g AGS:5,4g - Azúcares:16,3g -  
Sal:1,9g



07

LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA  
BACALAO EN SALSA DE TOMATE  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
471,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:58,3g AGS:1,7g -  
Azúcares:17,1g - Sal:1,6g



14

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
MAGRA AL AJILLO  
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
575,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:19,6g - HC:67,8g AGS:4,3g -  
Azúcares:18,3g - Sal:1,7g



21

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

LENTEJAS CON VERDURAS  
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS  
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
671,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,5g - HC:90,2g AGS:5,0g -  
Azúcares:24,6g - Sal:2,7g



PRODUCTO ECOLÓGICO

RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA

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