

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

PRODUCTO ECOLÓGICO

RICO EN OMEGA 3

POSTRE CASERO

PAN INTEGRAL

FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO DE TEMPORADA



PRODUCTO DE PROXIMIDAD



01

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA, TOMATE, ATÚN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

499,6Kcal - Prot:24,5g - Lip:18,8g - HC:51,9g AGS:4,3g - Azúcares:24,2g - Sal:1,9g



02

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



03

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

672,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,4g - HC:90,6g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g



06

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

662,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:23,3g - HC:77,3g AGS:5,8g - Azúcares:20,1g - Sal:3,9g



07

SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS
YOGUR
PAN INTEGRAL

591,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:24,7g - HC:59,3g AGS:6,6g - Azúcares:15,9g - Sal:1,9g



08

COCIDO ANDALUZ
MERLUZA AL GRATEN
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



09

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS AL HORNO
NATILLAS DE VAINILLA CASERAS
PAN INTEGRAL

656,9Kcal - Prot:32,2g - Lip:28,0g - HC:65,0g AGS:7,7g - Azúcares:19,7g - Sal:1,8g



10

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

696,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:78,7g AGS:7,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g

13

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLOGICOS, HUEVO Y JAMON YORK
HAMBURGUESA AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

702,2Kcal - Prot:20,2g - Lip:26,0g - HC:88,8g AGS:4,8g - Azúcares:19,2g - Sal:2,0g



14

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
PICADILLO DE TOMATE (TOMATE, ATÚN, ACEITUNAS Y MAIZ)
YOGUR
PAN INTEGRAL

684,5Kcal - Prot:30,6g - Lip:25,0g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:19,8g - Sal:1,9g



15

ARROZ MIXTO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

676,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:35,0g - HC:63,6g AGS:7,6g - Azúcares:17,6g - Sal:3,1g



16

CREMA DE VERDURAS
ESTOFADO DE POLLO
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL

579,0Kcal - Prot:20,2g - Lip:20,9g - HC:73,2g AGS:5,0g - Azúcares:22,4g - Sal:3,7g



17

ESPIRALES A LA MILANESA
MEDALLON DE SALMÓN Y CALABAZA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

714,4Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,9g - HC:74,8g AGS:5,5g - Azúcares:18,9g - Sal:1,7g



20

ARROZ ECOLOGICO A LA MILANESA CON QUESO
FLAMENQUÍN DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

675,8Kcal - Prot:22,3g - Lip:23,5g - HC:89,6g AGS:2,4g - Azúcares:21,4g - Sal:1,2g



21

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

540,3Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:17,7g - Sal:1,3g



22

ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
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



23

ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN
FILETE DE LOMO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAIZ
BATIDO DE LECHE CON FRUTA Y GALLETAS
PAN INTEGRAL

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



24

GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

471,0Kcal - Prot:23,1g - Lip:13,5g - HC:58,3g AGS:1,7g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g



27

NO LECTIVO
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

28

FESTIVO
DÍA DE ANDALUCÍA

29

30

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