

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

03

CREMA DE HORTALIZAS
HAMBURGUESA DE POLLO AL HORNO /
PLANCHA
ENSALADA DE COL
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
514,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:16,9g - HC:59,1g
AGS:4,0g - Azúcares:19,5g - Sal:1,6g

04

ARROZ A LA CAZUELA
PALOMETA EN SALSAS DE PUERROS
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
YOGUR
PAN BLANCO
703,2Kcal - Prot:32,0g - Lip:22,5g - HC:90,3g
AGS:6,6g - Azúcares:30,8g - Sal:2,4g

05

CODITOS CON ATUN
REVUELTO DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
637,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:25,4g - HC:72,9g
AGS:5,2g - Azúcares:19,3g - Sal:2,0g

06

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
MAGRA AL AJILLO
PATATAS DADO
HELADO
PAN BLANCO
704,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:29,8g - HC:70,3g
AGS:10,6g - Azúcares:21,0g - Sal:1,8g

07

ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA VARIADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
613,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,1g - HC:74,1g
AGS:3,0g - Azúcares:19,0g - Sal:1,2g

10

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
552,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:23,1g - HC:61,4g
AGS:5,4g - Azúcares:18,8g - Sal:3,5g

11

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA (lechuga, zanahoria y
remolacha)
HELADO
PAN BLANCO
608,3Kcal - Prot:24,0g - Lip:19,2g - HC:82,7g
AGS:7,8g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g

12

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO,
HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y
PEREJIL
FRUTA DE TEMPORADA y PAN BLANCO
594,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:20,3g - HC:60,7g
AGS:5,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,8g

13

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR
PAN BLANCO
659,7Kcal - Prot:26,4g - Lip:24,3g - HC:77,9g
AGS:6,0g - Azúcares:26,4g - Sal:3,5g

14

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
789,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:37,8g - HC:82,0g
AGS:10,4g - Azúcares:22,8g - Sal:3,4g

17

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
544,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:17,5g - HC:79,7g
AGS:3,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g

18

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
LIMANDA EN SALSAS VERDE
PISTO DE VERDURAS
YOGUR
PAN BLANCO
719,4Kcal - Prot:37,1g - Lip:30,3g - HC:67,3g
AGS:9,0g - Azúcares:27,1g - Sal:2,4g

19

CREMA DE ZANAHORIAS
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA TROPICAL (lechuga, piña y maíz)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
563,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:21,2g - HC:59,3g
AGS:6,6g - Azúcares:31,8g - Sal:2,1g

20

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA DE PASTA (Espirales, maíz,
zanahoria , jamón york y queso)
NUGGETS DE POLLO
PATATAS CHIPS
HELADO
931,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:39,6g - HC:115,4g
AGS:14,5g - Azúcares:19,8g - Sal:2,8g

21

FIN CURSO E. INFANTIL Y PRIMARIA
LENTEJAS CON VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSAS DE TOMATE
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
652,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:21,6g - HC:80,8g
AGS:5,9g - Azúcares:21,6g - Sal:3,8g

24

ENSEÑANZA SECUNDARIA
CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETES DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL
HORNO / PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA y PAN BLANCO
670,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:24,4g - HC:75,1g
AGS:6,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

25

ENSEÑANZA SECUNDARIA
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON
QUESO
YOGUR
PAN BLANCO
643,8Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,5g - HC:73,2g
AGS:7,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g