

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

MACARRONES NAPOLITANA
SALMÓN EN SALSA AL ENELDO
TOMATE AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
596,2Kcal - Prot:26,7g - Lip:24,0g - HC:65,5g AGS:2,6g -
Azúcares:12,0g - Sal:1,7g

04

SALMOREJO CON PICADILLO DE HUEVO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS GAJO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
689,4Kcal - Prot:26,7g - Lip:30,6g - HC:72,7g AGS:4,9g - Azúcares:17,7g -
Sal:2,4g

05

ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE,
CEBOLLA, POLLO, QUESO, PICATOSTES Y
SALSA CÉSAR)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
BRÓCOLI AL VAPOR
FLAN DE VAINILLA
PAN INTEGRAL
637,2Kcal - Prot:27,9g - Lip:34,4g - HC:51,3g AGS:8,5g - Azúcares:20,3g -

06

CREMA DE LENTEJAS
CHULETA SAJONIA
PURÉ DE PATATAS Y GUISANTES
SALTEADOS
POSTRE CASERO
PAN BLANCO
842,9Kcal - Prot:40,5g - Lip:28,7g - HC:99,5g AGS:6,8g -
Azúcares:31,2g - Sal:1,8g

09

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA
PATATAS HORNEADAS CON MANTEQUILLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
739,3Kcal - Prot:28,8g - Lip:36,4g - HC:68,6g AGS:10,3g - Azúcares:16,7g -
Sal:2,2g

10

LASAÑA BOLOÑESA
FOGONERO AL HORNO AL LIMÓN
ENSALADA MEDITERRANEA
YOGUR CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
655,0Kcal - Prot:32,6g - Lip:29,9g - HC:61,3g AGS:9,2g - Azúcares:15,1g -
Sal:2,2g

11

ENSALADA DE ARROZ TROPICAL (ARROZ,
SURIMI, PIÑA Y SALSA ROSA)
PIZZA PROSCIUTTO (YORK Y QUESO) /
HAWAINA (YORK, QUESO Y PIÑA)
TOMATE AL HORNO CON ALBAHACA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
942,9Kcal - Prot:24,0g - Lip:39,4g - HC:118,4g AGS:7,6g - Azúcares:20,7g -
Sal:3,9g

12

COCIDO ANDALUZ
MERLUZA EN SALSA VERDE
ENSALADA CON HUEVO DURO, TOMATE,
MAIZ Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
570,4Kcal - Prot:31,6g - Lip:17,8g - HC:63,9g AGS:3,1g - Azúcares:19,6g -
Sal:1,6g

13

CREMA DE CALABACIN
STROGONOFF DE POLLO
ARROZ SALTEADO
POSTRE CASERO
PAN BLANCO
592,6Kcal - Prot:28,5g - Lip:22,4g - HC:66,4g AGS:5,7g -
Azúcares:15,3g - Sal:1,9g

16

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
SALTEADO MEDITERRANEO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
590,1Kcal - Prot:20,6g - Lip:26,9g - HC:60,7g AGS:6,3g - Azúcares:22,1g -
Sal:2,0g

17

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE,
MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
PALOMETA EN SALSA DE ZANAHORIA
BRÓCOLI AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
640,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:15,8g - HC:94,7g AGS:3,0g - Azúcares:21,9g -
Sal:2,3g

18

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE,
PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN Y AOVE)
CHILI CON CARNE
ARROZ SALTEADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
760,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,0g - HC:78,6g AGS:9,9g - Azúcares:20,0g -
Sal:1,8g

19

ESPAGUETIS ECOLOGICOS CARBONARA
CABALLA AL HORNO
ENSALADA MIXTA
YOGUR CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
719,7Kcal - Prot:34,9g - Lip:34,0g - HC:66,0g AGS:10,9g - Azúcares:13,8g -
Sal:2,4g

20

KAISERSCHAMARN
SALCHICHA BRATSWURT
PURÉ DE PATATAS Y CHUCRUT
POSTRE CASERO
PAN BLANCO
715,1Kcal - Prot:25,8g - Lip:31,1g - HC:81,5g AGS:11,1g -
Azúcares:29,5g - Sal:2,9g

23

WOK DE TALLARINES CON ZANAHORIA,
BRÓCOLI Y CALABACÍN Y SALSA DE SOJA
TORTILLA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
667,4Kcal - Prot:28,1g - Lip:27,6g - HC:73,3g AGS:7,8g - Azúcares:18,2g -
Sal:3,2g



**JORNADA GASTRONÓMICA
"GRECIA"**

FASOLADA GRIEGA (Guiso de alubias)
GYRO (PAN DE PITA CON POLLO MARINADO, LECHUGA,
TOMATE, CEBOLLA, ACEITUNAS Y SALSA TZATZIKI DE
YOGUR, PEPINO Y QUESO MASCARPONE)
ENSALADA DE TOMATE Y ALBAHACA
YOGUR GRIEGO
PAN INTEGRAL
860,9Kcal - Prot:44,4g - Lip:26,3g - HC:103,3g AGS:9,7g -
Azúcares:17,4g - Sal:3,5g

24

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
769,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:45,6g - HC:59,3g AGS:3,3g - Azúcares:18,2g -
Sal:1,5g

25

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
BACALAO AL HORNO CON LIMÓN Y PEREJIL
ENSALADA MIXTA CON ATUN Y ACEITUNAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
523,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,3g - HC:62,3g AGS:1,9g - Azúcares:19,4g -
Sal:1,9g

26

DÍA DEL CELÍACO
PAELLA ECOLOGICA DE VERDURITAS
POLLO TANDOORI MASSALA
COLIFLOR SALTEADA
POSTRE CASERO SIN GLUTEN
PAN BLANCO / PAN SIN GLUTEN
650,1Kcal - Prot:32,3g - Lip:19,7g - HC:83,2g AGS:5,8g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,8g

30

CREMA DE CALABAZA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
PATATA DADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
563,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:20,7g - HC:63,5g AGS:4,2g - Azúcares:20,4g -
Sal:1,7g

31

LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA MIXTA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
686,1Kcal - Prot:34,3g - Lip:29,9g - HC:64,5g AGS:6,8g - Azúcares:14,8g -
Sal:2,3g

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