

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO
TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN YORK Y QUESO
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 704 Prot 28.1 Lip 26.5 HC 85.2

03

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
PATATAS DADO
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 761 Prot 41.9 Lip 24.5 HC 85.3

04

CREMA DE HORTALIZAS
LOMO A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 715.8 Prot 35.6 Lip 22.8 HC 87

07

LENTEJAS CON VERDURAS
NUGGETS DE POLLO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 1038.4 Prot 29.8 Lip 39.9 HC 134.1

08

PATATAS RIOJANA
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 682.2 Prot 23.7 Lip 26.7 HC 82

09

ARROZ A LA MILANESA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 723.3 Prot 18 Lip 23.6 HC 102.5

10

JORNADA INTERNACIONAL ALEMANA
KARTOFFENSALAD: ENSALADA ALEMANA DE PATATA
BRATWURST: BOCADILLO DE SALCHICHA ASADA CON SALSA
PASTEL DE SELVA NEGRA/PAN ALEMÁN

11

ESPIRALES SALTEADOS CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
MENESTRA DE VERDURAS AL VAPOR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 694.3 Prot 24.9 Lip 22.1 HC 95.6

14

SOPA DE LETRAS
GRATEN DE PATATA CON ATÚN
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 591.4 Prot 19 Lip 17.9 HC 84.2

15

PAELLA MIXTA
MAGRA AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 766.7 Prot 42.8 Lip 27.1 HC 82

16

ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
PEZ VELA EN SALSA DE TOMATE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 604 Prot 26.8 Lip 15.9 HC 84

17

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
LÁCTEO-FLAN DE VAINILLA
PAN
Kcal 663.3 Prot 29.2 Lip 25.5 HC 73.6

18

CREMA DE HORTALIZAS
ALBONDIGAS MIXTAS CON TOMATE
ARROZ PILAF
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 763.2 Prot 21.2 Lip 30.4 HC 95.2

21

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 490,20 Prot 19,24 Lip 14,00 HC74.82

22

SOPA DE VERDURAS CON ARROZ
VARITAS DE MERLUZA
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 702.63 Prot 22.56 Lip 22.05 HC 100.56

23

TALLARINES AL AGLIO OLIO
RAGOUT DE TERNERA EN SALSA
ARROZ SALTEADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 830.71 Prot 32.05 Lip 34.28 HC 94.80

24

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS DADO
LÁCTEO-YOGUR
PAN
Kcal 669.33 Prot 30.89 Lip 24.60 HC 75.59

25

ARROZ A LA CUBANA
SALSICHAS FRANKFURT
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 714.11 Prot 25.30 Lip 31.83 HC 79.11

28

CREMA DE CALABACÍN
WOK DE TALLARINES CON POLLO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 587.00 Prot 21.23 Lip 9.43 HC 100.09

29

GUIISO DE PATATAS CON MAGRO
CAELLA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
LÁCTEO-NATILLAS
PAN
Kcal 587.17 Prot 27.01 Lip 17.44 HC77.85

30

MACARRONES EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN
REVUELTO DE CALABACÍN
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
Kcal 743,3 Prot 27,7 Lip 28,9 HC 89,2

31

Atendiendo al RD1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

31

Atendiendo al RD1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias