

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
HELADO
PAN
664,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:25,5g - HC:73,9g

02

CREMA DE HORTALIZAS
ALBÓNDIGAS MIXTAS CON TOMATE
ARROZ PILAF
FRUTA FRESCA
PAN
763,2Kcal - Prot:21,2g - Lip:30,4g - HC:95,2g

03

TALLARINES AL AGLIO OLIO
RAGOUT DE TERNERA EN SALSA
MENESTRA SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA FRESCA
PAN
830,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:34,3g - HC:94,8g

04

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO
PATATAS DADO
HELADO
PAN
669,3Kcal - Prot:30,9g - Lip:24,6g - HC:75,6g

05

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS
TORTILLA DE ESPINACAS
ENSALADA DE TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN
492,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,0g - HC:75,2g

06

JORNADA TEMÁTICA: "PIRATAS"
PASTA A LA BUCANERA (PASTA A LA MARINERA)
EMPANADAS DE LOS SIETE MARES (EMPANADILLAS DE ATÚN)
ENSALADA DEL CAPITÁN BARBA ROJA (ENSALADA DE LECHUGA, SURIMI Y REMOLACHA)
COCKTAIL DE FRUTAS DE LA ISLA DEL /PAN
664,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:25,5g - HC:73,9g

07

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

08

CREMA DE ARROZ, ZANAHORIA Y PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MENESTRA SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR/ PAN
715,0Kcal - Prot:40,3g - Lip:25,9g HC:78,2g

09

ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE
HUEVOS FRITOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
FRUTA FRESCA
PAN
714,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:31,8g - HC:79,1g

10

CREMA DE CALABACÍN
WOK DE TALLARINES CON POLLO
FRUTA FRESCA
PAN
587,0Kcal - Prot:21,2g - Lip:9,4g - HC:100,1g

11

GUISO DE PATATAS CON MAGRO
CAELLA AL HORNO
ENSALADA DE TOMATE
HELADO
PAN
599,2Kcal - Prot:27,4g - Lip:17,5g - HC:80,3g

12

ESPAGUETIS CARBONARA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN
739,8Kcal - Prot:23,0g - Lip:29,2g - HC:90,8g

13

CREMA DE ARROZ, ZANAHORIA Y PUERRO
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA
MENESTRA SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN
YOGUR/ PAN
715,0Kcal - Prot:40,3g - Lip:25,9g HC:78,2g

14

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON PATATAS
CAPRICO DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN
620,0Kcal - Prot:20,5g - Lip:22,1g - HC:75,3g

15

SOPA DE AVE CON FIDEOS
JAMONCITOS DE POLO AL LIMÓN
MENESTRA SALTEADA CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA FRESCA
PAN
573,7Kcal - Prot:25,2g - Lip:18,6g - HC:72,2g

16

ARROZ CON VERDURAS
ABADEJO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TOMATE
YOGUR
PAN
655,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,5g - HC:88,3g

17

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
PURÉ DE CALABACÍN Y PATATA
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA CÉSAR
HELADO
PAN
610,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:14,9g - HC:95,7g

18

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
FRUTA FRESCA
PAN
665,5Kcal - Prot:39,3g - Lip:21,9g - HC:72,4g

19

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

