

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

POTAJE DE LENTEJAS (LENTEJAS, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, ZANAHORIA...) (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATE
FRUTA Y PAN
Energía: 598 Kcal Hidratos: 78.2g 53%
Azúcares: 24.4g Proteínas: 20.5g 14%
Grasas: 22g 33% Saturadas: 4.1g Sal: 1.3g

11

CREMA DE CALABACÍN
CAELLA HORNO CON ZANAHORIA
FRUTA
PAN
Energía: 603 Kcal Hidratos: 77.4g 51%
Azúcares: 25.6g Proteínas: 22.2g 15%
Grasas: 22.7g 34% Saturadas: 3.8g Sal: 1.1g

12

SOPA AVE CON FIDEOS Y VERDURAS (ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO...PASTA ECOLÓGICA)
MERLUZA EN SALSA VERDE (REHOGADA CON GUISANTES Y PEREJIL)
CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO
FRUTA Y PAN INTEGRAL
Energía: 601Kcal Hidratos: 80.3g 53.5%
Azúcares: 30.9g Proteínas: 21.1g 14%
Grasas: 21.7g 32.5% Saturadas: 3.3g Sal: 1.3g

13

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, PATATA, JUDÍAS VERDES, CALABAZA) (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
CROQUETAS CON ENSALADA
FRUTA
PAN
Energía: 596Kcal Hidratos: 80.3g 54%
Azúcares: 25.3g Proteínas: 21.6g 14%
Grasas: 21.2g 32% Saturadas: 3.8g Sal: 1.3g

16

MACARRONES CON TOMATE.
MERLUZA AL HORNO CON BRÓCOLI COCIDO
FRUTA
PAN INTEGRAL
Energía: 605 Kcal Hidratos: 77.5g 51%
Azúcares: 25.8g Proteínas: 23g 15%
Grasas: 22.4g 34% Saturadas: 3.4g Sal: 1.1g

17

POTAJE DE LENTEJAS CON PATATA Y BERENJENA. (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
NUGETS DE POLLO CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Energía: 604Kcal Hidratos: 79.7g 52.5%
Azúcares: 27.4g Proteínas: 22.4g 15%
Grasas: 21.8g 32.5% Saturadas: 6.1g Sal: 1.3g

18

SOPA DE AVE CON ARROZ Y VERDURAS. (ZANAHORIA, CALABACÍN, PUERRO...)
HAMBURGUESA CASERA DE POLLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS SALTEADAS
FRUTA Y PAN
Energía: 606 Kcal Hidratos: 78.9g 52%
Azúcares: 25.6g Proteínas: 21.9g 14%
Grasas: 22.6g 34% Saturadas: 4.2g Sal: 1.1g

19

POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS CON ZANAHORIA Y ARROZ. (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Energía: 608Kcal Hidratos: 82.2g 54%
Azúcares: 25g Proteínas: 20.2g 13.5%
Grasas: 22g 32.5% Saturadas: 4.1g Sal: 1.3g

20

CAZUELA DE FIDEOS (GUIISO DE FIDEOS, PATATAS, CEBOLLA, TOMATE...) (PASTA ECOLÓGICA)
ABADEJA LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA Y PAN
Energía: 601 Kcal Hidratos: 77.8g 52%
Azúcares: 21.2g Proteínas: 22.6g 15%
Grasas: 21.8g 33% Saturadas: 3.2g Sal: 1.1g

23

ESPAGUETIS CON TOMATE.
CAELLA A LA PLANCHA CON VERDURAS (BERENJENA, CALABACÍN Y PIMIENTO)
ASADAS
FRUTA Y PAN
Energía: 599 Kcal Hidratos: 80.1g 53.5%
Azúcares: 25.3g Proteínas: 21.8g 14.5%
Grasas: 21.2g 32% Saturadas: 3.4g Sal: 1.3g

24

PAELLA CON POLLO (ARROZ, POLLO, TOMATE, PIMIENTO...)
CROQUETAS CON ENSALADA YOGUR Y PAN
Energía: 600 Kcal Hidratos: 80.4g 54%
Azúcares: 9.3g Proteínas: 22.5g 15%
Grasas: 20.9g 31% Saturadas: 5.1g Sal: 1.3g

25

POTAJE DE JUDÍAS PINTAS CON PATATA Y CALABACÍN (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
SALMÓN AL HORNO Y ENSALADA DE PEPINO, MAÍZ Y ACEITUNAS.
FRUTA Y PAN
Energía: 597 Kcal Hidratos: 78.6g 52.5%
Azúcares: 23.9g Proteínas: 22.4g 15%
Grasas: 21.4g 32% Saturadas: 3.1g Sal: 1.1g

26

PORRUSALDA (PATATAS, PUERRO, CEBOLLA)
CARNE EN SALSA CON ZANAHORIAS Y GUISANTES COCIDOS
FRUTA Y PAN INTEGRAL .
Energía: 597Kcal Hidratos: 78.4g 53%
Azúcares: 30.4g Proteínas: 22.2g 15%
Grasas: 21.5g 32% Saturadas: 4g Sal: 1

27

POTAJE DE GARBANZOS CON PATATA (LEGUMBRE ECOLÓGICA)
FLAMENQUINES CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
Energía: 609 Kcal Hidratos: 79.2g 52%
Azúcares: 23.7g Proteínas: 22.6g 15%
Grasas: 22.5g 33% Saturadas: 6.1g Sal: 1.3g

30

CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, JUDÍAS VERDES, ESPINACAS...)
JAMONCITOS DE POLLO EMPANADA CON PATATAS PANADERA (AL HORNO)
FRUTA Y PAN
Energía: 601 Kcal Hidratos: 78.2g 52%
Azúcares: 22.4g Proteínas: 22.4g 15%
Grasas: 22.4g 33% Saturadas: 4.4g Sal: 1.1g

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