

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

GUISO DE ARROZ CON VERDURAS
CAELLA A LA PLANCHA CON ENSALADA,
TOMATE Y MAÍZ
PAN. FRUTA. AGUA
energía: 605 kcal hidratos: 80.7g 52%
azúcares: 17.8g proteínas: 22.2g 15%
grasas: 21.6g 32% saturadas: 3.4g sal: 1.1g

02

COCIDO ANDALUZ
TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
PAN. FRUTA
energía: 603 kcal hidratos: 80.2g 53.5%
azúcares: 27g proteínas: 21.8g 14.5%
grasas: 21.6g 32% saturadas: 3.7g sal: 1.3g

03

CAZUELA DE FIDEOS
ABADEJO AL HORNO CON CHAMPIÑONES Y
PATATAS CON AJO Y PEREJIL.
PAN. YOGUR
energía: 600kcal hidratos: 77.8g 52%
azúcares: 19.2g proteínas: 22.6g 15%
grasas: 21.8g 33% saturadas: 3.2g sal: 1.3g

04

POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ
SAN JACOBO/ENSALADA DE LECHUGA,
PEPINO, ZANAHORIA RALLADA
PAN. FRUTA
energía: 598kcal hidratos: 79g 53%
azúcares: 23.6g proteínas: 21.1g 14%
grasas: 21.8g 33% saturadas: 4g sal: 1.3g

07

POTAJE DE ALUBIAS
SALMON AL HORNO CON ENSALADA IV
ESTACIONES
PAN . FRUTA
energía: 569 kcal hidratos: 69.2g
azúcares: 24.2g proteínas: 24.6g
grasas: 19.6g saturadas: 3.2g sal: 1.3g

08

PORRUSALDA
RAGOUT DE PAVO EN SALSA CON
ZANAHORIAS Y GUISANTES
PAN . YOGUR
energía: 605 kcal hidratos: 82.5g
azúcares: 20.6g proteínas: 21.3g
grasas: 20g saturadas: 4.1g sal: 1.3g

09

PAELLA DE VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA
CON ENSALADA DE LECHUGA
PAN . FRUTA
energía: 677kcal hidratos: 73g
azúcares: 30.1g proteínas: 23.6g
grasas: 20g saturadas: 4g sal: 1.3g

10

MACARRONES CON TOMATE
CAELLA AL HORNO
CON JUDIAS VERDES
PAN . FRUTA
energía: 565 kcal hidratos: 77.8g
azúcares: 21.2g proteínas: 22.6g
grasas: 17.8g saturadas: 2.6g sal: 1.1g

11

COCIDO ANDALUZ
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA IV
ESTACIONES CON MAIZ
PAN . FRUTA
energía: 557 kcal hidratos: 72.8g
azúcares: 22.3g proteínas: 22.4g
grasas: 19.5g saturadas: 3.1g sal: 1.3g

14

POTAJE DE LENTEJAS.
FLAMENQUINES
CON ENSALADA IV ESTACIONES.
PAN . FRUTA
energía: 625 kcal hidratos: 83.8g
azúcares: 24.3g proteínas: 21.8g
grasas: 22g saturadas: 4g sal: 1.3g

15

SOPA DE FIDEOS Y VERDURA
MERLUZA AL HORNO CON JUDIAS VERDES
PAN . FRUTA
energía: 593 kcal hidratos: 76.7g
azúcares: 25.7g proteínas: 23g
grasas: 20.4g saturadas: 3.1g sal: 1.1g

16

POTAJE DE GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE.
PAN .FRUTA
energía: 584 kcal hidratos: 72.8g
azúcares: 27.3g proteínas: 15.3g
grasas: 15.3g saturadas: 5.7g sal: 1.3g

17

ESPIRALES CON TOMATE
ABADEJO AL HORNO
CON PATATAS Y CALABACIN COCIDO
PAN . FRUTA
energía: 586 kcal hidratos: 74.7g
azúcares: 29.9g proteínas: 23.6g
grasas: 20.2g saturadas: 3.8g sal: 1.1g

18

CREMA DE CALABAZA
LOMO DE CERDO ASADO
CON ARROZ PILAF
PAN . FRUTA
energía: 550 kcal hidratos: 72.6g
azúcares: 24.5g proteínas: 21.8g
grasas: 20.5g saturadas: 3.9g sal: 1.1g

21

ALUBIAS ESTOFADAS.
NUGETT DE POLLO
CON ENSALADA IV ESTACIONES CON MAIZ Y
ACEITUNAS
PAN . YOGUR
energía: 526 kcal hidratos: 75g
azúcares: 21.9g proteínas: 22.2g
grasas: 17.6g saturadas: 3g sal: 1.1g

22

CREMA DE VERDURAS.
JAMONCITOS DE POLLO
CON PATATAS COCIDAS
PAN . FRUTA
energía: 591 kcal hidratos: 79.1g
azúcares: 19.2g proteínas: 23g
grasas: 19.8g saturadas: 5.1g sal: 1.3g

23

GUISO DE ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA AL HORNO
CON ENSALADA DE LECHUGA
PAN . FRUTA
energía: 608 kcal hidratos: 82.5g
azúcares: 23.2g proteínas: 22.7g
grasas: 19.9g saturadas: 3g sal: 1.1g

24

CAZUELA DE FIDEOS
CAELLA AL HORNO CON ZANAHORIAS
PAN . FRUTA
energía: 568 kcal hidratos: 71.9g
azúcares: 15.8g proteínas: 21.9g
grasas: 19.3g saturadas: 4.7g sal: 1.3g

25

COCIDO ANDALUZ
CROQUETAS
CON ENSALADA IV ESTACIONES.
PAN FRUTA.
energía: 572 kcal hidratos: 71.5g
azúcares: 27.2g proteínas: 23.5g
grasas: 21.8g saturadas: 3.7g sal: 1.1g

28

POTAJE DE LENTEJAS
TORTILLA ESPAÑOLA
CON ENSALADA
PAN FRUTA
energía: 596 kcal hidratos: 82g
azúcares: 24.7g proteínas: 21.3g
grasas: 20.1g saturadas: 6.8g sal: 1.3g

29

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA AL HORNO
CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIAS
PAN . FRUTA
energía: 572 kcal hidratos: 73.2g
azúcares: 23g proteínas: 23.6g
grasas: 19.6g saturadas: 2.9g sal: 1.1g

30

POTAJE DE GARBANZOS
SAN JACOBO
CON ENSALADA DE LECHUGA
PAN YOGUR
energía: 577 kcal hidratos: 73g
azúcares: 28.8g proteínas: 23.5g
grasas: 20.5g saturadas: 3.9g sal: 1.1g

31

GUISAILLO DE PATATAS CON VERDURAS
SALMON AL HORNO
CON JUDIAS VERDES Y MAIZ
PAN FRUTA
energía: 593 kcal hidratos: 82g
azúcares: 27.6g proteínas: 20.1g
grasas: 19.9g saturadas: 3g sal: 1.3g

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