

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



01
LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y
PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
671,4Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,5g - HC:90,2g AGS:5,0g -
Azúcares:24,6g - Sal:2,7g



04
CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
PISTO DE VERDURAS CON PATATA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
688,4Kcal - Prot:34,5g - Lip:24,3g - HC:79,3g AGS:6,0g - Azúcares:21,9g -
Sal:1,9g



05
SOPA DE AVE CON ARROZ ECOLÓGICO
PIZZA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL
675,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:19,2g - HC:93,6g AGS:5,1g - Azúcares:20,0g -
Sal:3,2g



06
COCIDO ANDALUZ
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO
545,1Kcal - Prot:30,2g - Lip:17,6g - HC:60,6g AGS:3,0g - Azúcares:19,7g -
Sal:1,4g



07
PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
NATILLAS DE VAINILLA CASERAS
PAN INTEGRAL
656,9Kcal - Prot:32,2g - Lip:28,0g - HC:65,0g AGS:7,7g - Azúcares:19,7g -
Sal:1,8g



08
ARROZ CON Salsa DE TOMATE (ARROZ,
TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
648,6Kcal - Prot:21,3g - Lip:31,6g - HC:68,3g AGS:7,9g -
Azúcares:8,8g - Sal:2,9g

11
DÍA NO LECTIVO

12
FESTIVO

13
LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO
686,4Kcal - Prot:21,7g - Lip:35,0g - HC:65,6g AGS:7,6g - Azúcares:19,4g -
Sal:3,1g



14
CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN Salsa DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
606,2Kcal - Prot:21,4g - Lip:22,0g - HC:76,1g AGS:5,4g - Azúcares:24,2g -
Sal:3,9g



15
ESPIRALES A LA MILANESA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA,
POLLO, QUESO, PAN Y Salsa CÉSAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
723,7Kcal - Prot:32,7g - Lip:29,9g - HC:76,8g AGS:5,5g -
Azúcares:20,6g - Sal:1,7g



18
ESPAGUETIS ECOLÓGICOS SALTEADOS CON JAMÓN
FLAMENQUÍN DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
685,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,5g - HC:91,6g AGS:2,4g - Azúcares:23,1g -
Sal:1,2g



19
CREMA PARMENTIER
TORTILLA DE CALABACÍN
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA CON AJO Y
PIMENTÓN
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA
PAN INTEGRAL
543,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:20,2g - HC:66,9g AGS:4,1g - Azúcares:18,3g -
Sal:1,3g



20
ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
497,5Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,3g - HC:63,2g AGS:1,6g - Azúcares:22,9g -
Sal:1,7g



21
ARROZ ECOLÓGICO A LA MILANESA CON QUESO
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y MAIZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN INTEGRAL
689,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:25,1g - HC:77,4g AGS:7,4g - Azúcares:19,4g -
Sal:1,8g



22
GARBANZOS CON ESPINACAS
FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
492,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:13,7g - HC:60,4g AGS:1,7g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,6g



25
PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y
PASAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
748,2Kcal - Prot:34,1g - Lip:26,6g - HC:89,1g AGS:7,1g - Azúcares:24,8g -
Sal:1,9g



26
COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
611,7Kcal - Prot:35,3g - Lip:22,2g - HC:61,4g AGS:3,6g - Azúcares:19,0g -
Sal:1,2g



27
CREMA DE CALABACÍN Y QUESO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
540,1Kcal - Prot:15,8g - Lip:22,6g - HC:62,9g AGS:5,0g - Azúcares:21,4g -
Sal:3,6g



28
MACARRONES ECOLÓGICOS CON TOMATE
ALBÓNDIGAS EN Salsa DE ZANAHORIA
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE,
PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL
780,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:29,0g - HC:97,7g AGS:10,5g - Azúcares:30,5g -
Sal:2,3g



29
LENTEJAS CON QUINOA ECOLÓGICA
BACALAO EN Salsa DE TOMATE
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
620,3Kcal - Prot:29,3g - Lip:17,9g - HC:79,3g AGS:3,4g -
Azúcares:20,0g - Sal:1,7g

