

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

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 647,5 Prot 21,6 Lip 19,9 Hc 94,2 Ags 3,5 Azuc 19,6 Sal 2,0

08

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE (macarrones, tomate)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 660,9 Prot 21,6 Lip 19,8 Hc 88,4 Ags 2,5 Azuc 16,4 Sal 1,4

15

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA
CON ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 605,9 Prot 21,6 Lip 21,0 Hc 80,7 Ags 4,5 Azuc 17,0 Sal 1,5

22

CODITOS EN SALSAS DE TOMATE (coditos, tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 642,2 Prot 19,8 Lip 19,6 Hc 92,3 AGS 2,6 Azuc 11,8 Sal 1,4

02

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO
CON SALSAS DE VERDURITAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 640,8 Prot 19,5 Lip 21,1 Hc 85,5 AGS 5,0 Azuc 19,8 Sal 2,1

09

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata, espinacas, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, cebolla y AOVE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 638,4 Prot 18,8 Lip 21,2 Hc 85,10 Ags 3,0 Azuc 18,1 Sal 3,1

16

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO
EN SALSAS ESPAÑOLA
CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 673,8 Prot 19,7 Lip 19,7 Hc 85,5 AGS 4,7 Azuc 22,8 Sal 2,4

23

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 628,3 Prot 17,9 Lip 20,0 Hc 88,3 AGS 2,9 Azuc 22,7 Sal 2,0

03

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 668,0 Prot 26,7 Lip 20,1 Hc 87,9 AGS 2,8 Azuc 16,1 Sal 1,4

10

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria, queso fresco y AOVE)
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 636,7 Prot 19,3 Lip 21,8 Hc 88,1 AGS 6,3 Azuc 14,2 Sal 2,2

17

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA (lechuga, tomate y AOVE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 637,8 Prot 20,9 Lip 21,3 Hc 85,4 AGS 3,7 Azuc 16,05 Sal 2,0

24

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda y AOVE)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 627,5 Prot 26,7 Lip 20,5 Hc 97,6 AGS 4,9 Azuc 11,3 Sal 3,3

04

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSAS DE TOMATE (coditos, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz y AOVE)
YOGUR
PAN INTEGRAL

Kcal 651,9 Prot 26,0 Lip 20,8 Hc 89,2 AGS 5,7 Azuc 12,0 Sal 1,8

11

FESTIVO

18

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSAS DE TOMATE (espirales, calabacín, tomate)
FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON VERDURAS
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
YOGUR
PAN INTEGRAL

Kcal 652,3 Prot 24,7 Lip 20,4 Hc 87,5 AGS 2,7 Azuc 20,7 Sal 1,4

25

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz y AOVE)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 650,6 Prot 24,5 Lip 20,0 Hc 85,0 AGS 3,7 Azuc 26,0 Sal 1,5

05

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y AOVE)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

Kcal 644,5 Prot 19,0 Lip 21,6 Hc 84,7 AGS 3,0 Azuc 20,9 Sal 1,5

12

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON ENSALADA (lechuga, tomate, zanahoria fresca y AOVE)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

Kcal 629,7 Prot 23,7 Lip 20,8 Hc 80,9 AGS 3,9 Azuc 21,0 Sal 1,4

19

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y AOVE)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO DE CANARIAS)
PAN BLANCO

Kcal 605,6 Prot 18,7 Lip 20,7 Hc 83,9 AGS 3,0 Azuc 20,3 Sal 1,4

26

DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA
NO LECTIVO