

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa verde
Pan
Fruta fresca

640,0Kcal - Prot:19,0g - Lip:21,6g - HC:88,6g AGS:4,5g -
Azúcares:20,3g - Sal:3,1g

2

Guiso de patatas con magro
Croquetas y empanadillas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

623,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:19,2g - HC:84,7g AGS:3,1g -
Azúcares:16,4g - Sal:3,4g

3

Lentejas con arroz
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

744,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:26,0g - HC:94,0g AGS:8,0g -
Azúcares:26,7g - Sal:3,8g

4

Crema de calabacín
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

495,4Kcal - Prot:20,6g - Lip:8,0g - HC:82,5g AGS:1,1g -
Azúcares:15,1g - Sal:1,5g

5

Coditos con atún
Estofado de pollo
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca

639,1Kcal - Prot:16,8g - Lip:34,0g - HC:70,4g AGS:12,6g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

8

Arroz con verduras y pollo
Filete de limanda al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

567,3Kcal - Prot:27,4g - Lip:23,0g - HC:58,4g AGS:4,5g -
Azúcares:19,1g - Sal:2,0g

9

Alubias estofadas
Salchichas a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

656,8Kcal - Prot:26,1g - Lip:28,5g - HC:66,8g AGS:7,3g -
Azúcares:17,7g - Sal:3,7g

10

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Fruta fresca

582,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:13,8g - HC:82,7g AGS:2,4g -
Azúcares:15,6g - Sal:1,8g

11

Espaguetis boloñesa
Salmón al horno
Zanahoria fresca rallada
Pan
Fruta fresca

632,3Kcal - Prot:26,6g - Lip:22,4g - HC:77,8g AGS:3,6g -
Azúcares:17,6g - Sal:1,8g

12

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca

725,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:92,6g AGS:7,3g -
Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

15

**CARNAVAL
DIA NO LECTIVO**

16

**CARNAVAL
DIA NO LECTIVO**

17

Arroz con verduras
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

601,9Kcal - Prot:23,5g - Lip:16,4g - HC:87,2g AGS:2,6g -
Azúcares:15,8g - Sal:1,8g

18

Crema de zanahoria
Magro en salsa con verduras
Patatas fritas
Pan
Fruta fresca

626,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,9g - HC:73,0g AGS:5,3g -
Azúcares:23,0g - Sal:2,1g

19

Alubias estofadas
Limanda a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca

629,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:18,7g - HC:74,2g AGS:4,5g -
Azúcares:23,9g - Sal:2,0g

22

Macarrones con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

609,0Kcal - Prot:27,5g - Lip:21,1g - HC:79,6g AGS:4,7g -
Azúcares:16,5g - Sal:2,3g

23

Lentejas con verduras
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Fruta fresca

726,2Kcal - Prot:37,4g - Lip:33,1g - HC:64,7g AGS:5,2g -
Azúcares:16,6g - Sal:2,6g

24

Crema de calabacín
Albóndigas de ternera con verduritas
Pan
Fruta fresca

560,8Kcal - Prot:20,2g - Lip:25,8g - HC:57,8g AGS:8,4g -
Azúcares:16,8g - Sal:2,5g

25

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor y Fruta fresca

725,5Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,4g - HC:92,6g AGS:7,3g -
Azúcares:25,9g - Sal:1,9g

26

Arroz con verduras
Filete de merluza a la romana
Champiñones salteados con cebolla
Pan
Fruta fresca

530,5Kcal - Prot:21,4g - Lip:10,2g - HC:85,1g AGS:1,7g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,8g

Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNIION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias alimentarias.