

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS
(CODITOS Y TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORÍAS BABY SALTEADAS
(JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
490.53Kcal – Lip:17.25g-Prot:17.72g - HC:64.71g

13

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE
(MACARRONES, CALABAZA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE,
PATATA)
YOGUR
PAN BLANCO
472.51Kcal – Lip:16.22g-Prot:20.09g - HC:59.70g

20

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
(PATATA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
452.40Kcal – Lip:18.56g-Prot:17.08g - HC:53.62g

27

**NO LECTIVO
DÍA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

07

ENSALADA MIXTA
(LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y
ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
(GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO,
ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
443.69Kcal – Lip:16.86g-Prot:13.26g - HC:58.72g

14

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
(ALUBIAS, PATATAS, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,
TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
448.51Kcal – Lip:18.43g-Prot:16.08g - HC:53.70g

21

ENSALADA VARIADA CON QUESO
(LECHUGA TOMATE, PEPINO, ZANAHORÍA Y
QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA
(LENTEJAS, PATATAS, CALABAZA, ZANAHORIA,
PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
420.60Kcal – Lip:18.23g-Prot:14.36g - HC:49.27g

28

**FESTIVO
DÍA DE ANDALUCÍA**

01

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON
ARROZ (ALUBIAS, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA Y
TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
454.58Kcal – Lip:14.7g-Prot:18.44g - HC:60.15g

08

PAELLA DE PESCADO
(ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y
TOMATE)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA
(LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN BLANCO
510.31Kcal – Lip:15.77g-Prot:18.25g - HC:72.17g

15

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA
(ZANAHORÍA Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL
HORNO CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE:
BERENJENA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y VERDE,
CEBOLLA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
375.50Kcal – Lip:12.05g-Prot:14.28g - HC:50.27g

22

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO
(ESPAGUETI, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS
(GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
499.39Kcal – Lip:16.21g-Prot:19.41g - HC:67.13g

02

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE
ECOLÓGICOS (ESPIRALES, CALABACÍN Y TOMATE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
542.10Kcal – Lip:16.26g-Prot:23.63g - HC:73.72g

09

CREMA PARMENTIER ECOLÓGICA
(ZANAHORÍA, PUERRO, PATATA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
404.46Kcal – Lip:16.43g-Prot:16.30g - HC:46.8g

16

LENTEJAS ESTOFADAS
(LENTEJAS, PATATAS, PUERRO, ZANAHORIA Y
TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
419.98Kcal – Lip:15.69g-Prot:18.41g - HC:49.17g

23

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ
(GARBANZOS, ARROZ, PATATA, TOMATE, PIMIENTO
VERDE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL
LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
461.95Kcal – Lip:14.05g-Prot:17.77g - HC:63.89g

03

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
438.14Kcal – Lip:17.31g-Prot:17.04g - HC:52.63g

10

LENTEJA A LA HORTELANA
(LENTEJA, PATATA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF
(ARROZ Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
508.15Kcal – Lip:17.82g-Prot:24.07g - HC:58.59g

17

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO
(ARROZ, POLLO, ZANAHORÍA, CALABACÍN,
PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACIN,
TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
542.35Kcal – Lip:17.09g-Prot:20.88g - HC:75.51g

24

CREMA DE CALBACÍN ECOLÓGICA
(CALABACÍN, PATATA)
GALLO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL
BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
471.67Kcal – Lip:19.06g-Prot:20.37g - HC:50.86g

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