

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

645.18Kcal – Lip:23.05g-Prot:23.60g - HC:84.11g

13

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE
(MACARRONES, CALABAZA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE,
PATATA)
YOGUR
PAN BLANCO

596.68Kcal – Lip:23.47g-Prot:22.24g - HC:72.22g

20

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
(PATATA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

658.56Kcal – Lip:29.44g-Prot:24.73g - HC:72.98g

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,
ZANAHORÍA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

591.68Kcal – Lip:20.75g-Prot:19.70g - HC:80.10g

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

614.39Kcal – Lip:21.87g-Prot:23.71g - HC:79.30g

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

599.32Kcal – Lip:21.67g-Prot:24.16g - HC:75.88g

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

641.80Kcal – Lip:19.22g-Prot:27.03g - HC:87.61g

08

PAELLA DE PESCADO
(ARROZ, RAPE, JUDIAS VERDES ZANAHORÍA Y
TOMATE)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA
(LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN BLANCO

617.44Kcal – Lip:20.92g-Prot:19.46g - HC:86.05g

15

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICO
(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

613.32Kcal – Lip:27.09g-Prot:20.69g - HC:68.67g

22

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO
(ESPAGUETI, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS
(GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

704.66Kcal – Lip:26.10g-Prot:26.50g - HC:88.99g

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

769.37Kcal – Lip:25.04g-Prot:32.15g - HC:102.08g

09

CREMA PARMENTIER ECOLÓGICA
(ZANAHORÍA, PUERRO, PATATA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

611.71Kcal – Lip:26.38g-Prot:24.88g - HC:67.34g

16

LENTEJAS ESTOFADAS
(LENTEJAS, PATATAS, PUERRO, ZANAHORIA Y
TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

605.86Kcal – Lip:21.08g-Prot:26.69g - HC:74.74g

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

659.77Kcal – Lip:20.01g-Prot:24.94g - HC:92.21g

03

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA
(LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

612.60Kcal – Lip:20.74g-Prot:26.65g - HC:78.33g

10

LENTEJAS A LA HORTELANA
(LENTEJA, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF
(ARROZ Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

755.26Kcal – Lip:25.99g-Prot:39.26g - HC:85.25g

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

753.64Kcal – Lip:24.68g-Prot:28.16g - HC:103.73g

24

CREMA DE CALBACÍN ECOLÓGICA
(CALABACÍN, PATATA)
GALLO EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL
BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

673.17Kcal – Lip:25.74g-Prot:29.57g - HC:74.77g

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