

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)

Merluza a la mediterránea

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 505,8; Prot: 27,44; Lip: 11,51; HC: 67,23

Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas)

Burguer meat (Albóndigas) mixtas en salsa española

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal: 790,99; Prot: 26,19; Lip: 42,94; HC: 69,56

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria)

Yogurt / pan / agua

Kcal: 839,14; Prot: 32,05; Lip: 21,68; HC: 91,83

Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimienta)

Escalope de pollo asado

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 703,59; Prot: 26,3; Lip: 38,86; HC: 56,6

Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacín, calabaza, pimienta, tomate)

Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 556,7; Prot: 11,84; Lip: 13,41; HC: 93,32

lubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)

Filete de lomo adobado asado al estilo rovenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)

Fruta / pan / agua

Kcal: 588,14; Prot: 23,96; Lip: 9,41; HC: 69,35

Macarrones con salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 506,99; Prot: 25,32; Lip: 11,75; HC: 72,17

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 600,63; Prot: 38,81; Lip: 24,85; HC: 51,24

Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)

Tortilla de patatas (patata, huevo)

Con ensalada

Yogurt / pan / agua

Kcal: 687,56; Prot: 25,97; Lip: 18,81; HC: 98,47

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria, pimienta, puerro, cebolla)

Con patatas al horno

Fruta / pan / agua

Kcal: 744,88; Prot: 33,08; Lip: 33,78; HC: 73,43

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

Fogonero en salsa marinera

Con zanahoria y guisantes

Fruta / pan / agua

Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,61; HC: 91,95

Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)

Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 661,75; Prot: 22,81; Lip: 30,25; HC: 74,23

Crema de brócoli (brócoli, patata)

Jamonitos de pollo asados

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 732,97; Prot: 44,2; Lip: 26,14; HC: 74,46

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / agua

Kcal: 763,02; Prot: 26,04; Lip: 31,69; HC: 86,91

Coditos saiteados con pollo y verduras wok

Tortilla francesa

Con ensalada

Natilla / pan / agua

Kcal: 665,81; Prot: 30,14; Lip: 24,59; HC: 83,45

Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimienta)

Salmón al horno

Con zanahorias

Fruta / pan / agua

Kcal: 759,48; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 69,03

Judías verdes con patatas

Escalope de pollo empanado

Con ensalada

Yogurt / pan / agua

Kcal: 633,45; Prot: 30,13; Lip: 25,56; HC: 67,29

Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimienta)

Merluza a la mediterránea

Con patatas horno

Yogurt / pan / agua

Kcal: 672,14; Prot: 37,38; Lip: 19,07; HC: 81,23

Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)

Estofado de cerdo con verduras

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal: 544,34; Prot: 26,3; Lip: 13,75; HC: 75,04

NO LECTIVO

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