

LUNES
Noemi.garcia@serunion.elior.com

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

DÍA NO LECTIVO

3

Tallarines con verduras al wok
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan integral
Fruta fresca

639,7Kcal - Prot:18,0g - Lip:19,5g - HC:91,0g AGS:3,2g -
Azúcares:19,4g - Sal:4,2g

4

Graten de patata con bechamel y bacón
Limanda a la bilbaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Yogur sabor

668,6Kcal - Prot:36,3g - Lip:25,9g - HC:70,4g AGS:9,4g -
Azúcares:24,9g - Sal:3,0g

5

Crema de calabaza
Filete de pollo a la plancha
Arroz pilaf
Pan
Fruta fresca

574,4Kcal - Prot:26,1g - Lip:19,9g - HC:69,7g AGS:4,4g -
Azúcares:18,5g - Sal:1,9g

6

Garbanzos estofados
Merluza a la meniere
Ensalada de tomate
Pan
Yogur sabor

627,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,8g - HC:74,8g AGS:5,2g -
Azúcares:24,4g - Sal:2,0g

9

Brócoli salteado con zanahoria
Lomo a la española
Patatas dado
Pan
Fruta fresca

584,6Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,0g - HC:61,0g AGS:4,5g -
Azúcares:21,2g - Sal:1,9g

10

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan integral
Fruta fresca

643,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,9g - HC:82,6g AGS:5,8g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,4g

11

Arroz salteado con champiñones y bacón
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga
Pan
Yogur sabor

861,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:38,5g - HC:90,2g AGS:9,3g -
Azúcares:24,3g - Sal:3,3g

12

Lentejas con zanahoria
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Fruta fresca

560,8Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,5g - HC:63,3g AGS:4,3g -
Azúcares:18,1g - Sal:1,9g

13

Espirales al pesto
Calamar rabas rebozadas
Ensalada de lechuga y tomate
Pan
Yogur sabor

747,7Kcal - Prot:24,4g - Lip:32,6g - HC:87,4g AGS:7,5g -
Azúcares:23,2g - Sal:3,0g

16

Sopa de ave con fideos
Estofado de ternera con champiñones
Pan
Fruta fresca

631,2Kcal - Prot:30,6g - Lip:26,4g - HC:64,4g AGS:9,2g -
Azúcares:18,4g - Sal:1,5g

17

Espaguetis a la carbonara
Merluza en salsa de naranja
Ensalada de lechuga
Pan integral
Fruta fresca

692,2Kcal - Prot:30,2g - Lip:25,2g - HC:81,6g AGS:8,9g -
Azúcares:22,0g - Sal:2,6g

18

Crema de boniato
Pollo al ajillo
Patatas dado
Pan
Yogur sabor

781,9Kcal - Prot:33,4g - Lip:26,6g - HC:98,6g AGS:6,9g -
Azúcares:29,8g - Sal:2,0g

19

Arroz con salsa de tomate
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan
Fruta fresca

644,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:22,9g - HC:83,6g AGS:6,0g -
Azúcares:16,8g - Sal:2,5g

20

Alubias blancas con verduras
Palometa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor

639,0Kcal - Prot:28,1g - Lip:14,4g - HC:94,1g AGS:3,5g -
Azúcares:32,1g - Sal:2,0g

23

Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Zanahoria dado salteada
Pan
Fruta fresca

597,5Kcal - Prot:21,2g - Lip:17,6g - HC:84,8g AGS:2,6g -
Azúcares:22,4g - Sal:1,3g

24

Judías verdes a la portuguesa
Lomo adobado al horno
Patatas fritas
Pan integral
Fruta fresca

582,1Kcal - Prot:29,5g - Lip:23,7g - HC:56,4g AGS:5,6g -
Azúcares:19,5g - Sal:1,8g

25

Coditos con champiñones y york
Bacalao al ajoarriero
Ensalada de lechuga y maíz
Pan
Yogur sabor

639,7Kcal - Prot:32,0g - Lip:17,7g - HC:86,6g AGS:4,5g -
Azúcares:25,1g - Sal:2,0g

26

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo
Pan
Fruta fresca

651,3Kcal - Prot:25,7g - Lip:19,8g - HC:86,2g AGS:5,7g -
Azúcares:18,8g - Sal:1,4g

27

Paella integral de verduritas
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
Yogur sabor

832,4Kcal - Prot:25,6g - Lip:28,0g - HC:117,1g AGS:8,1g -
Azúcares:29,3g - Sal:2,8g

30

Patatas estofadas con chorizo
Ternera a la jardinera
Ensalada de tomate
Pan
Fruta fresca

784,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:42,5g - HC:69,7g AGS:13,8g -
Azúcares:19,2g - Sal:2,3g

31

Tallarines boloñesa
Limanda con salsa de limón
Ensalada de lechuga
Pan integral
Fruta fresca

617,2Kcal - Prot:29,6g - Lip:18,2g - HC:79,1g AGS:3,3g -
Azúcares:18,7g - Sal:1,9g