

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Descárgate nuestra App y podrás ver las actividades y los menús

<http://apps.serunion-educa.com/GestionAcceso/frmLogin.aspx>

O con tu móvil y código QR

¿Tienes dudas?

sopORTEAPP@serunion-elior.com

941610019



**CÓDIGO DE CENTRO:
LOJA320001**

01

Arroz integral con pollo
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Yogur
Kcal: 681,20 Lípidos: 32,15 Prot: 35,80 HC: 65,10
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con verduras/ Fruta

04

Lentejas con Verduras
Merluza a la gallega
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g - HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Lácteo

05

Judías verdes salteadas
Pollo asado al limón
Ensalada de tomate
Fruta fresca
526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:44,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con pasta / Fruta

06

Paella mixta
Estofado de Cerdo
Fruta fresca
640,7Kcal - Prot:34,8g - Lip:18,0g - HC:82,6g
Recomendación de cenas: Verdura crema/Huevo con patata / Yogur

07

Patatas a la riojana
Salmón a la crema y champiñones
Fruta fresca
743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g - HC:75,6g
Recomendación de cenas: Arroz / Cerdo con verdura / Yogur

08

Macarrones con tomate
Tortilla de patata con ensalada
Yogur
723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g - HC:99,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz / Yogur

11

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca
568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura / Yogur

12

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur
565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g - HC:71,3g
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta

13

Verduras salteadas
Abadejo con tomate
Fruta fresca
341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g - HC:41,7g
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura / Yogur

14

Arroz con pisto
Escalopines de ternera con champiñones
Fruta fresca
616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g - HC:91,2g
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Yogur

15

Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde
Fruta fresca
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g - HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata / Lácteo

18

Crema de verduras
Tortilla de patata y rodaja de tomate
Fruta fresca
560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g - HC:77,1g
Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura / Yogur

19

Garbanzos estofados
Limanda son salsa de zanahoria
Fruta fresca
467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g - HC:62,1g
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz / Yogur

20

Macarrones con tomate
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca
655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g - HC:77,6g
Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata / Yogur

21

Alubias con zanahoria
Merluza al horno con ensalada
Yogur
546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g - HC:68,3g
Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta

22

Porrusalda
Lomo a la riojana
Fruta fresca
527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g - HC:65,1g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Yogur

25

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con queso y ensalada
Fruta
Kcal: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38
Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo

26

Lentejas con verduras
Fogonero en salsa verde
Fruta
Kcal: 558,11 Lípidos: 9,02 Prot: 34,12 HC: 78,62
Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz/ Lácteo

27

Judías verdes salteadas
Lomo asado al ajillo con pimientos asados
Fruta
Kcal: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verduras/ Lácteo

28

Patatas a la riojana
Merluza al horno con rodaja de tomate
Lácteo
Kcal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta