

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz salteado con champiñones (38gr de arroz hervido y escurrido = 1R)
Ragout de pavo al ajillo (sin patata)
Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca = 2R

4

Lentejas con arroz (lentejas hervidas 50g = 1R y arroz hervido 38g = 1R) = 2R
Revuelto de bacalao
Lechuga, zanahoria y col lombarda
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

5

Patatas (130g de patata hervida = 2R) estofadas con verduras
Salmón en salsa de eneldo
Lechuga y tomate
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

6

Crema de calabacín (patata 65gr = 1R)
Macarrones integrales (90gr de macarrones integrales cocidos = 2R) con salsa de tomate y magro
Pan integral (23g) = 1R
Fruta fresca* = 1R

7

Coliflor con patata (patata hervida 32gr = 0,5R)
Garbanzos estofados con verduras (110g garbanzos cocidos, sin caldo) = 2R
No servir pan y Fruta fresca* = 1R

10

Arroz integral (arroz integral hervida 80gr = 2R) con salsa de tomate
Revuelto de champiñones
Lechuga, tomate y maíz
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

11

Brócoli salteado con patatas (patata hervida 65gr = 1R)
Pollo guisado a la jardinera
Lechuga y zanahoria
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca = 2R

12

Alubias (alubias blancas cocidas 55g = 1R) con calabaza
Tortilla de patata y cebolla (Tortilla de patata y cebolla 65g = 1R)
Tomate aliñado
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

13

Espirales napolitana (pasta hervida 90gr = 2R)
Suquet de rape guisado (sin patatas)
Zanahoria salteada
Pan integral (23g) = 1R
Fruta fresca* = 1R

14

Espinacas salteadas con jamón serrano
Lentejas con patatas (lentejas hervidas 50gr = 1R y patata hervida 65gr = 1R) = 2R
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

17

Coditos aglio-olio (coditos hervidos 45g = 1R)
Gallo en salsa verde con guisantes (guisantes hervidos 100gr = 1R)
Ensalada de pepino, pimiento rojo y col blanca
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

18

Garbanzos (garbanzos hervidos 55g = 1R) con espinacas
Tortilla francesa
Lechuga, tomate y maíz
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca = 2R

19

Judía verde con zanahoria hervida
Arroz a la milanesa (arroz hervido 65g = 2R)
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

20

Lentejas (lentejas hervidas 100g = 2R) con zanahoria
Caballa a la plancha
Pisto de verduras
Pan integral 23gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

21

Patatas (Patatas hervidas 130g = 2R) estofadas con verduras
Pollo al chilindrón
Lechuga, zanahoria y cebolla
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

24

Judías verdes (62g de judías verdes = 0,5R) con patatas al vapor (patata hervida 32g = 0,5R)
Lentejas con verduras (lentejas hervidas 50gr = 1R)
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

25

Gazpacho casero con pan (20gr de pan blanco = 1R)
Tortilla de patata y cebolla (tortilla de patata y cebolla 65g = 1R)
Lechuga, tomate y cebolla
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

26

Espirales con tomate (espirales hervidos 90g = 2R)
Fogonero a la andaluza
Lechuga y col blanca
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

27

Arroz con verduras (arroz hervido 38g = 1R)
Estofado de pavo
Patata panadera al horno (patata hervida 65gr = 1R)
Pan integral 23gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

28

Alubias con verduras (Alubias blancas hervidas 55gr = 1R)
Revuelto de champiñones
Ensalada de zanahoria y maíz
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca = 2R

31

Salmorejo casero con pan (20gr de pan blanco = 1R)
Marmitako (patata hervida 130gr = 2R)
Pan blanco 20gr = 1R HC
Fruta fresca* = 1R

FRUTAS	Gramaje	Raciones HC
Gramaje de la fruta con piel		
Manzana	200 g	2
Pera	200 g	2
Plátano	150 g	2
Naranja	200 g	2
Mandarina	200 g	2
Melocotón	200 g	2
Lima	150 g	2
Gramaje de la fruta sin piel		
Sandía	300 g	2
Melón	300 g	2

1 RACIÓN DE HC = 10g de HIDRATOS DE CARBONO
Pesar cada uno de los platos, donde se especifica el gramaje para conseguir el número de raciones pautadas por el IES pesos son en COCIDO.
En el caso de las legumbres, pasta de sopa y patatas, pesar en escurrido y luego añadir el caldo.

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