

#### LUNES

#### MARTES

#### MIÉRCOLES

#### JUEVES

#### VIERNES

**TODOS LOS DIAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADA COMPUESTO DE:**  
 ✓ 1 TIPO DE LECHUGA  
 ✓ 4 TOPPING PARA ELEGIR

**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (PRIMAVERA):**  
**MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA**

La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada

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

**01**

PISTO DE VERDURAS HORTELANO (CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)  
 CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN  
 BONIATO ASADO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**02**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO  
 PATATA AL VAPOR  
 YOGUR NATURAL  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**03**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE TOMATE  
 PATATAS DADO FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**04**

ENSALADA CAMPERA (PATATA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y ATUN)  
 SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y LIMÓN  
 PASTA SIN GLUTEN SALTEADA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**05**

MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE CASERA  
 CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO  
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**08**

MELOSO DE GARBANZOS CON VERDURITAS  
 REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**09**

MACARRONES SIN GLUTEN NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO)  
 CINTA DE LOMO EN SALSA DE CALABACÍN  
 VERDURAS AL GRILL  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**10**

ESPINACAS SALTEADAS  
 POLLO SALTEADO AL AJILLO  
 PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO  
 CALABACÍN AL HORNO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**12**

GAZPACHO CASERO CON PAN SIN GLUTEN  
 FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**15**

GARBANZOS SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO  
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR NATURAL  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**16**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
 POLLO EN SALSA DE MOSTAZA  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**17**

PASTA SIN GLUTEN AGLIO-OLIO (AJO, PIMENTÓN)  
 GALLINETA GUISADA A LA VIZCAÍNA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)  
 PATATA AL VAPOR  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**18**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 ALITAS DE POLLO ASADAS  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**19**

ARROZ A LA CUBANA (SALSA TOMATE, HUEVO FRITO)  
 MUSLO DE PAVO ASADO  
 ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten (pastas y derivados)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin gluten (pastas)	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																	
			Segundo	Contramusco de pollo al limón																	
			Guarnición	Boniato asado																	14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				1													
			Guarnición	Patata al vapor																	14
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																	
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			2														
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Jueves		Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento)					1												
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón																	
			Guarnición	Pasta sin gluten salteada																	14
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera										1							
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno											1						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Meloso de garbanzos con verduritas																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			2														
			Guarnición	Arroz blanco																	
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate)										1		1					
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de calabacín		1															
			Guarnición	Verduras al grill																	
	Miércoles		Primero	Espinacas salteadas																	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
	Jueves		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				1													
			Guarnición	Calabacín al horno																	
Viernes		Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten			2							1								
		Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha											1							
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
Semana 3	Lunes		Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
			Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hierbas																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																	
			Segundo	Pollo en salsa de mostaza			2										1				
			Guarnición	Arroz blanco																	
	Miércoles		Primero	Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)										1		1					
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimiento)				1													
			Guarnición	Patata al vapor																	14
	Jueves		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																	
			Segundo	Alitas de pollo asadas																	
			Guarnición	Patatas fritas																	14
Viernes		Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)																		
		Segundo	Muslo de pavo asado			2															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14	
Semana 4	Lunes		Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casera									1								
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce																	14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con arroz																	
			Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil				1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
Viernes		Primero	Garbanzos salteados con cebolla																		
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14	
Semana 5	Lunes		Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate casera									1								
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											1						14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Viernes		Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		