

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

01

02

03

04

05

ENSALADA DE LENTEJAS CON COUS COUS
 CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN
 BONIATO ASADO
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
 MERLUZA GUISADA A LA ROTEÑA (PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)
 PATATA AL VAPOR
 YOGUR DE SOJA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

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

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

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

08

09

10

11

12

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

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

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

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

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO)
 FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
 PATATAS FRITAS
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

15

16

17

18

19

GARBANZOS SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS
 PATATAS FRITAS
 YOGUR DE SOJA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
 MUSLOS DE POLLO AL HORNO
 ARROZ BLANCO
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO-OLIO
 GALLINETA GUISADA A LA VIZCAÍNA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)
 PATATA AL VAPOR
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

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

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



Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	AIJO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								3					14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14
			Guarnición	Boniato asado																
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom																	
		Segundo	Merluza guisada a la roteña (pimiento, cebol					4												
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			2														
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimentc					1											14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir																	
		Guarnición	Coditos en blanco	1									3		11					
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									3		11					
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduras																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			2													
			Guarnición	Arroz blanco																
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1									3		11				
			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					4												
		Guarnición	Calabacín al horno																	
Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																		
	Guarnición	Patatas fritas																		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
		Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hier					2												
		Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																	
		Guarnición	Arroz blanco																	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									3		11					
		Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi					4											14	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14	
		Segundo	Alitas de pollo asadas																	
		Guarnición	Patatas fritas																	
Viernes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)																		
	Segundo	Muslo de pavo asado																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								3		11						
		Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14	
		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 / maíz dulce																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con arroz																14	
		Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14	
Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1											11	11					
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Pajaritas con salsa de tomate	1								3		11						
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										3						14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc										3						14	
		Segundo	Revuelto de huevo y patatas											2						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		