

#### 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**

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

**02**

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

**03**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA  
PATATAS DADO FRITAS  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**04**

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

**05**

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**

MELOSO DE GARBANZOS CON VERDURITAS  
GUISO DE GARBANZOS CON CALABACÍN  
ARROZ BLANCO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**09**

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

**10**

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

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
YOGUR NATURAL  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**12**

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**

GARBANZOS SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO  
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL  
PAN BLANCO 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 BLANCO SIN ALÉRGENOS

**17**

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

**18**

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

**19**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
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 huevo (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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin huevo (pastas)	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								2		11			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				3													
			Guarnición	Puré de patata			2								2						
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc										2							
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves		Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento					1												
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir																	
			Guarnición	Coditos en blanco	1										2		11				
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									2		11					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Semana 2	Lunes		Primero	Meloso de garbanzos con verduritas																
				Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín																
				Guarnición	Arroz blanco																
		Martes		Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1									2		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				3													
			Guarnición	Calabacín al horno																	
Viernes			Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe																	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3	Lunes		Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano																	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																	
			Segundo	Pollo en salsa de mostaza			2										11				
			Guarnición	Arroz blanco																	
	Miércoles		Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1									2		11					
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi					3												
			Guarnición	Puré de patata			2								2						
Jueves		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc										2								
		Segundo	Alitas de pollo asadas																		
		Guarnición	Patatas fritas																		
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom																		
		Segundo	Muslo de pavo asado																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																		
Semana 4	Lunes		Primero	Coditos con salsa de tomate	1								2		11						
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco / maíz dulce																	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con arroz																		
		Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil					3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																		
Viernes		Primero	Garbanzos al estilo hindú	1										11	11						
		Segundo	Muslos de pollo al horno																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		
Semana 5	Lunes		Primero	Pajaritas con salsa de tomate	1								2		11						
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											2						
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc										2							
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

#### 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**

ENSALADA DE LENTEJAS CON COUS COUS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN  
BONIATO ASADO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**02**

ARROZ A LA MILANESA (GUISANTE, CHAMPIÑÓN,  
CARNE PICADA MIXTA)  
REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
PURÉ DE PATATA  
YOGUR NATURAL  
PAN BLANCO

**03**

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

**04**

ENSALADA DE PATATA CON PIMIENTO, CEBOLLA Y  
ACEITUNAS  
SALTEADO DE GARBANZOS CON TIRAS DE POLLO Y  
LIMÓN  
CODITOS EN BLANCO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE  
TOMATE GRATINADOS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**08**

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA,  
JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y  
MORCILLA)  
REVUELTO DE HUEVO Y QUESO FUNDIDO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**09**

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

**10**

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
POLLO SALTEADO AL AJILLO  
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
MUSLOS DE POLLO AL HORNO  
CALABACÍN AL HORNO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**12**

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

**15**

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

**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 BLANCO

**17**

ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (NATA,  
BACON)  
HUEVOS AL HORNO CON PISTO  
PURÉ DE PATATA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**18**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA,  
CEBOLLA)  
ALITAS DE POLLO ESTILO KENTUCKY  
PATATAS FRITAS  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**19**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA  
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA,  
ZANAHORIA, AJO)  
SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS A LA  
PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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	SEMAMO	MOSTAZA	AJÍO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								3		11			14			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14	
			Guarnición	Boniato asado																	
	Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, carne)	1	2	3								3						14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														14	
		Guarnición	Puré de patata		2									3						14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)											3						14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3														14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	14	
	Jueves	Primero	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y queso																	14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lirio																	14	
		Guarnición	Coditos en blanco	1										3		11				14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3								3		11				14	
		Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3								3						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías)		2								3			11			14	
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								3						14
			Guarnición	Arroz blanco																	14
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1										3		11				14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de calabacín	1																14
			Guarnición	Verduras al grill																	14
Miércoles		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3								3	11	11	12			14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	14		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	14		
	Guarnición	Calabacín al horno																	14		
Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)																	14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	14		
	Guarnición	Patatas fritas																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano																14		
		Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hierbas			3														14	
		Guarnición	Patatas fritas																	14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																	14	
		Segundo	Pollo en salsa de mostaza		2											11				14	
		Guarnición	Arroz blanco																	14	
	Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3								3		11				14	
		Segundo	Huevos al horno con pisto			3														14	
		Guarnición	Puré de patata		2									3						14	
Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)											3						14		
	Segundo	Alitas de pollo estilo kentucky	1	2	3								3		11	12			14		
	Guarnición	Patatas fritas																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)											3						14		
	Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2								3	11	11	12			14		
		Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	14	
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																	14	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, queso)	1	2	3								3						14	
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizada	1	2	3							9	3	11	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce																	14	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3								3						14		
	Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14		
Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1											11	11				14		
	Segundo	Pollo tika masala		2											11				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3							3		11				14		
		Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3								3						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja												3					14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)											3						14	
		Segundo	Revuelto de huevo, jamón curado y patatas	1	2	3								3						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14	
	Miércoles	Primero	-																	14	
		Segundo	-																	14	
		Guarnición	-																	14	
Jueves	Primero	-																	14		
	Segundo	-																	14		
	Guarnición	-																	14		
Viernes	Primero	-																	14		
	Segundo	-																	14		
	Guarnición	-																	14		

### 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**

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

**02**

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

**03**

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

**04**

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

**05**

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**

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

**09**

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

**10**

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

**11**

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

**12**

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**

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

**16**

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

**17**

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

**18**

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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								2					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					3												
	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					3												14
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir																	
	Guarnición	Coditos en blanco				1							2		11					
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate				1							2		11				
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		
	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							2		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					3													
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																	
	Guarnición	Patatas fritas																		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
Guarnición	Arroz blanco																			
Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio				1							2		11					
	Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi																		
Guarnición	Patata al vapor																			
Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																		
	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																			
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate																	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
	Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																		
Guarnición	Ensalada de tomate fresco / maíz dulce																			
Jueves	Primero	Patatas guisadas con arroz																		
	Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																			
Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú				1														
	Segundo	Muslos de pollo al horno																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			
Semana 5	Lunes	Primero	Pajaritas con salsa de tomate																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas																		
Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			
Miércoles	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
Guarnición	-																			

## 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 TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**02**

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
 MERLUZA GUISADA A LA ROTEÑA (PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)  
 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 COCIDAS  
 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  
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ DULCE  
 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**

MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE, CHAMPIÑONES Y POLLO  
 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 COCIDAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**15**

GARBANZOS SALTEADOS CON JAMÓN SERRANO  
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS  
 PATATAS COCIDAS  
 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  
 ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ DULCE  
 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 COCIDAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**19**

MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE CASERA  
 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, arroz ni fritos

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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin gluten, arroz ni	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom														14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14
			Guarnición	Boniato asado																14
	Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																14	
		Segundo	Merluza guisada a la roteña (pimiento, cebol					4											14	
		Guarnición	Patata al vapor																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate				3												14	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
	Jueves	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimientc					1											14	
		Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir																14	
		Guarnición	Pasta sin gluten salteada											3					14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c											3					14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas															14	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom											3		11			14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa de calabacín																14	
		Guarnición	Verduras al grill																14	
Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																14		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14		
Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate,											3					14		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											14		
	Guarnición	Calabacín al horno																14		
Viernes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten																14		
	Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																14		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano															14		
		Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hierb															14		
		Guarnición	Patatas cocidas															14		
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14		
	Segundo	Pollo en salsa de mostaza																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Miércoles	Primero	Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)																14		
	Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi																14		
	Guarnición	Patata al vapor																14		
Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14		
	Segundo	Alitas de pollo asadas																14		
	Guarnición	Patatas cocidas																14		
Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c																14		
	Segundo	Muslo de pavo asado																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case															14		
		Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha															14		
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Miércoles	Primero	Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)																14		
	Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																14		
	Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce																14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con arroz																14		
	Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																14		
Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																14		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate casera															14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y patatas																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14		
Miércoles	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		
Jueves	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		
Viernes	Primero	-																14		
	Segundo	-																14		
	Guarnición	-																14		

#### 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 TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**02**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 MERLUZA GUISADA A LA ROTEÑA (PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)  
 PATATA AL VAPOR  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 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 NI LACTOSA  
 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  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS

**16**

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 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 ni PLV (pastas y deri

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	SEMAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin gluten ni PLV (f)	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom														14			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14	
			Guarnición	Boniato asado																14	
	Martes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom																14	
			Segundo	Merluza guisada a la roteña (pimiento, cebol				1												14	
			Guarnición	Patata al vapor																14	
	Miércoles	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14	
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			1														14
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14
	Jueves	Lunes	Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimientc				1												14	
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir																	14
			Guarnición	Pasta sin gluten salteada											1						14
	Viernes	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c										1						14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno											1						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas															14		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			1														14
			Guarnición	Arroz blanco																	14
	Martes	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									1			1				14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de calabacín			1														14
			Guarnición	Verduras al grill																	14
	Miércoles	Lunes	Primero	Espinacas salteadas																14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
	Jueves	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				1													14
			Guarnición	Calabacín al horno																	14
	Viernes	Lunes	Primero	Gazpacho casero con pan sin gluten ni lacto										1						14	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	14
			Guarnición	Patatas fritas																	14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano															14		
			Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hierb			1														14
			Guarnición	Patatas fritas																	14
	Martes	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno																	14
			Guarnición	Arroz blanco																	14
	Miércoles	Lunes	Primero	Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)										1		1				14	
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi				1													14
			Guarnición	Patata al vapor																	14
	Jueves	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																14	
			Segundo	Alitas de pollo asadas																	14
			Guarnición	Patatas fritas																	14
	Viernes	Lunes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)			1													14	
			Segundo	Muslo de pavo asado																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate case									1						14		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																14	
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14
	Martes	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc																14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	14
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco / maíz dulce																	14
	Jueves	Lunes	Primero	Patatas guisadas con arroz																14	
			Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil				1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	14
	Viernes	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	14
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate casera									1						14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno											1					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											1						14
	Martes	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc										1						14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			1														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																	14
	Miércoles	Lunes	Primero	-																14	
			Segundo	-																14	
			Guarnición	-																14	
	Jueves	Lunes	Primero	-																14	
			Segundo	-																14	
			Guarnición	-																14	
	Viernes	Lunes	Primero	-																14	
			Segundo	-																14	
			Guarnición	-																14	

#### 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**

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

**02**

ARROZ A LA MILANESA (GUISANTE, CHAMPIÑÓN, CARNE PICADA MIXTA)  
MERLUZA GUISADA A LA ROTEÑA (PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)  
PURÉ DE PATATA  
YOGUR NATURAL  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**03**

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

**04**

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

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS  
LOMO ADOBADO AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**08**

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)  
REVUELTO DE HUEVO Y QUESO FUNDIDO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**09**

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

**10**

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

**11**

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

**12**

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**

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

**17**

ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (NATA, BACON)  
GALLINETA GUISADA A LA VIZCAÍNA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)  
PURÉ DE PATATA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**18**

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

**19**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
SALCHICHAS DE CERDO FRESCAS A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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	SEMAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								9					14	
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón															
			Guarnición	Boniato asado														14	
	Martes		Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, cebolla)	1	2	3						9					14	
Segundo			Merluza guisada a la roteña (pimiento, cebolla)					4											14
		Guarnición	Puré de patata			2							9					14	
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)									9					14	
Segundo			Huevos al horno con salsa de tomate				3												14
		Guarnición	Patatas dado fritas															14	
	Jueves		Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimiento)					4									14	
Segundo			Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lirio																14
		Guarnición	Coditos en blanco	1									9		11			14	
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3						9		11			14	
Segundo			Lomo adobado al horno	1	2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judías)		2							9			11		14	
Segundo			Revuelto de huevo y queso fundido			2	3							9					14
		Guarnición	Arroz blanco															14	
	Martes		Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11			14	
Segundo			Cinta de lomo en salsa de calabacín	1															14
		Guarnición	Verduras al grill															14	
	Miércoles		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		14	
Segundo			Pollo salteado al ajillo																14
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															14	
	Jueves		Primero	Arroz integral salteado con champiñones														14	
Segundo			Filete de merluza a la plancha / al horno					4											14
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6									14	
	Viernes		Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)														14	
Segundo			Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																14
		Guarnición	Patatas fritas															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano														14	
Segundo			Tortilla francesa con champiñón y finas hierbas				3												14
		Guarnición	Patatas fritas															14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)														14	
Segundo			Pollo en salsa de mostaza			2										11			14
		Guarnición	Arroz blanco															14	
	Miércoles		Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (nata, bechamel)	1	2	3						9		11			14	
Segundo			Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimiento)					4											14
		Guarnición	Puré de patata			2							9					14	
	Jueves		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)									9					14	
Segundo			Alitas de pollo asadas																14
		Guarnición	Patatas fritas															14	
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)									9					14	
Segundo			Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3								9					14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino												10	11	12	14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		14	
Segundo			Pechuga de pollo al horno / plancha																14
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil															14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)														14	
Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno				3												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Miércoles		Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, bechamel)	1	2	3						9					14	
Segundo			Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																14
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce															14	
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con arroz														14	
Segundo			Salmón con infusión de ajo y perejil					4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce															14	
	Viernes		Primero	Garbanzos salteados con cebolla														14	
Segundo			Pollo tika masala			2										11			14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			14	
Segundo			Lomo adobado al horno	1	2	3								9				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9					14	
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)									9					14	
Segundo			Tortilla de patata plancha				3												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco															14	
	Miércoles		Primero	-														14	
Segundo			-																14
Guarnición			-																14
	Jueves		Primero	-														14	
Segundo			-																14
Guarnición			-																14
	Viernes		Primero	-														14	
Segundo			-																14
Guarnición			-																14

#### 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**

ENSALADA DE LENTEJAS CON COUS COUS  
CONTRAMUSLO DE POLLO AL LIMÓN  
BONIATO ASADO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**02**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
MERLUZA GUISADA A LA ROTEÑA (PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE)  
PURÉ DE PATATA  
YOGUR NATURAL  
PAN BLANCO

**03**

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

**04**

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

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS  
CROQUETAS DE BACALAO FRITAS  
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**08**

GARBANZOS SALTEADOS CON CALABACÍN, PIMIENTOS, PATATA Y SALSA DE SOJA  
REVUELTO DE HUEVO Y QUESO FUNDIDO  
ARROZ BLANCO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**09**

MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO)  
ALUBIAS SALTEADAS CON COL, CALABAZA Y SALSA PESTO  
VERDURAS AL GRILL  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**10**

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
POLLO SALTEADO AL AJILLO  
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**11**

ARROZ FRITO AL ESTILO ASIÁTICO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO  
CALABACÍN REBOZADO FRITO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO

**12**

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

**15**

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS  
PATATAS FRITAS  
YOGUR NATURAL  
PAN INTEGRAL

**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 BLANCO

**17**

ESPAGUETIS INTEGRALES AGLIO-OLIO CON PAVO Y CEBOLLINO (AJO, PIMENTÓN)  
GALLINETA GUISADA A LA VIZCAÍNA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)  
PURÉ DE PATATA  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN INTEGRAL

**18**

FAJITAS DE POLLO  
ALITAS DE POLLO ESTILO KENTUCKY  
PATATAS FRITAS  
HELADOS VARIADOS  
PAN BLANCO

**19**

ARROZ A LA CUBANA (SALSA TOMATE, HUEVO FRITO)  
SALCHICHAS DE AVE HORNO/PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
PAN BLANCO



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de lentejas con cous cous	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														
			Guarnición	Boniato asado														14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tom														
Segundo			Merluza guisada a la roteña (pimiento, cebol					4										
			Guarnición	Puré de patata			2						9					14
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc									9					14
Segundo			Huevos al horno con salsa de tomate					3										
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
	Jueves		Primero	Ensalada campera (patata, tomate, pimentc														14
Segundo			Salteado de garbanzos con tiras de pollo y lir															
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			14
	Viernes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
Segundo			Croquetas de bacalao fritas	1	2	3	4	5	6				9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pmimie	1	2	3						9		11	12		14
Segundo			Revuelto de huevo y queso fundido					2						9				
			Guarnición	Arroz blanco														14
	Martes		Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			14
Segundo			Alubias salteadas con col, calabaza y salsa f					2	3					9				
			Guarnición	Verduras al grill														14
	Miércoles		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		14
Segundo			Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														14
	Jueves		Primero	Arroz frito al estilo asiático									9					14
Segundo			Filete de merluza a la plancha / al horno					4										
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								14
	Viernes		Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														14
Segundo			Filete de pechuga de pavo al horno / plancha															
			Guarnición	Patatas fritas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														14
Segundo			Tortilla francesa con champiñón y finas hierb					3										
			Guarnición	Patatas fritas														14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc														14
Segundo			Pollo en salsa de mostaza					2								11		
			Guarnición	Arroz blanco														14
	Miércoles		Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
Segundo			Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimi						4									
			Guarnición	Puré de patata									9					14
	Jueves		Primero	Fajitas de pollo	1	2	3						9	10				14
Segundo			Alitas de pollo estilo kentucky					2						9		11	12	
			Guarnición	Patatas fritas														14
	Viernes		Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito)														14
Segundo			Salchichas de ave horno/plancha					2						9				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		14
Segundo			Flamenquines de york y queso					2	3	4				9				
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc														14
Segundo			Tortilla de patata y cebolla horno					3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Miércoles		Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, chamf	1	2	3						9					14
Segundo			Alubias pintas salteadas con soja texturizad					2						9	10	11	12	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce														14
	Jueves		Primero	Ensalada alemana de patata y caballa	1	2	3						9		11	12		14
Segundo			Salmón al horno con salsa teriyaki y sésamo						4					9	10			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Viernes		Primero	Garbanzos al estilo hindú	1									10	11			14
Segundo			Pollo tika masala					2								11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
Segundo			Muslos de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebc														14
Segundo			Tortilla de patata plancha					3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Miércoles		Primero	-														14
Segundo			-															
			Guarnición	-														14
	Jueves		Primero	-														14
Segundo			-															
			Guarnición	-														14
	Viernes		Primero	-														14
Segundo			-															
			Guarnición	-														14

#### 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)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS BONIATO ASADO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**02**

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
 PURÉ DE PATATA  
 YOGUR NATURAL  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**03**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
 PATATAS DADO FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**04**

ENSALADA DE PATATA CON PIMIENTO, CEBOLLA Y ACEITUNAS  
 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 CODITOS EN BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE TOMATE GRATINADOS  
 HUMMUS DE GARBANZOS CON PICOS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**08**

GARBANZOS SALTEADOS CON CALABACÍN, PIMIENTOS, PATATA Y SALSAS DE SOJA  
 GUISO DE GARBANZOS CON CALABACÍN  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**09**

BRÓCOLI AL VAPOR  
 ALUBIAS SALTEADAS CON COL Y CALABAZA  
 VERDURAS AL GRILL  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**10**

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
 TORTILLA FRANCESA PLANCHA  
 PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
 MACARRONES NAPOLITANA (SALSAS TOMATE, ORÉGANO)  
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRESCO, CEBOLLA Y MAÍZ DULCE  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**12**

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO)  
 REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**15**

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR NATURAL  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**16**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**17**

ESPIRALES AGLIO-OLIO  
 ROLLITOS DE PRIMAVERA  
 PURÉ DE PATATA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**18**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 TORTILLA FRANCESA HORNO  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS

**19**

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 HUEVOS FRITOS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana sin frutos

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	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																	
			Segundo	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1															14	
			Guarnición	Boniato asado																	
	Martes	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			2														
			Guarnición	Puré de patata											3						
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)			2							3							
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Jueves	Primero	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y queso																	
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																	
			Guarnición	Coditos en blanco	1										3		11				
	Viernes	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1	2	3							3		11					
			Segundo	Hummus de garbanzos con picos	1							7	8		10		11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	
	Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pimiento y queso	1	2	3						3		11	12				
				Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín																
				Guarnición	Arroz blanco																
		Martes	Martes	Primero	Brócoli al vapor																
				Segundo	Alubias salteadas con col y calabaza																
				Guarnición	Verduras al grill																
Miércoles		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							3	10	11	12				
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
Jueves		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco, cebolla																	
Viernes		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)																	
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3														
			Guarnición	Patatas fritas																	
Semana 3		Lunes	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla																
				Segundo	Tortilla francesa con champiñón y finas hierbas			3													
				Guarnición	Patatas fritas																
		Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																
				Segundo	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1															
				Guarnición	Arroz blanco																
	Miércoles	Miércoles	Primero	Espirales aglio-olio	1									3		11					
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6				3							
			Guarnición	Puré de patata			2								3						
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)										3							
			Segundo	Tortilla francesa horno			3														
			Guarnición	Patatas fritas																	
	Viernes	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)																	
			Segundo	Huevos fritos			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	
	Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								3		11					
				Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3								3					
				Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																
		Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
Miércoles		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																	
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce																	
Jueves		Jueves	Primero	Brócoli salteado con tomate																	
			Segundo	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																	
Viernes		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																	
			Segundo	Garbanzos al estilo hindú	1										10	11					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	
Semana 5		Lunes	Lunes	Primero	Brócoli al vapor																
				Segundo	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3							3		11				
				Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											3					
		Martes	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																
				Segundo	Tortilla de patata plancha			3													
				Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																
	Miércoles	Miércoles	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves	Jueves	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes	Viernes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

#### 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)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
 BONIATO ASADO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**02**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 ENSALADA VARIADA  
 PATATA AL VAPOR  
 YOGUR NATURAL  
 PAN BLANCO

**03**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
 ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ DULCE Y ACEITUNAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**04**

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ACELGAS, ZANAHORIAS, PUERRO)  
 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 CODITOS EN BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS  
 HUMMUS DE GARBANZOS CON PICOS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**08**

GARBANZOS SALTEADOS CON CALABACÍN, PIMIENTOS, PATATA Y SALSA DE SOJA  
 GUISO DE GARBANZOS CON CALABACÍN  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**09**

BRÓCOLI AL VAPOR  
 ALUBIAS SALTEADAS CON COL, CALABAZA Y SALSA PESTO  
 VERDURAS AL GRILL  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**10**

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
 ROLLITOS DE PRIMAVERA  
 PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
 MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO)  
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRESCO, CEBOLLA Y MAÍZ DULCE  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**12**

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO)  
 FAJITA DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA CON TOQUE ORIENTAL  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**15**

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)  
 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR NATURAL  
 PAN INTEGRAL

**16**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**17**

ESPIRALES AGLIO-OLIO  
 ROLLITOS DE PRIMAVERA  
 PATATA AL VAPOR  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**18**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA  
 PATATAS FRITAS  
 HELADOS VARIADOS  
 PAN BLANCO

**19**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Vegana (con lácteos)

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUICES	SULFITOS					
Vegana (con lácteos)	Semana 1	Lunes	Primero	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tomate)																			
			Segundo	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1																14		
			Guarnición	Boniato asado																			
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)																				
			Segundo	Ensalada variada																		14	
			Guarnición	Patata al vapor																		14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																		14		
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas																		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz dulce y aceitunas																		14	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahoria)																		14		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria																		14	
			Guarnición	Coditos en blanco	1																	14	
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y verduras	1	2	3															14		
			Segundo	Hummus de garbanzos con picos	1																	14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pimiento y verduras	1	2	3														14		
				Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín																		14
				Guarnición	Arroz blanco																		14
	Martes	Primero	Brócoli al vapor																		14		
			Segundo	Alubias salteadas con col, calabaza y salsa de tomate		2	3															14	
			Guarnición	Verduras al grill																		14	
Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3															14			
		Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6												14		
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																			14	
Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																		14			
		Segundo	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1																	14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco, cebolla																			14	
Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)																		14			
		Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toquitos	1	2	3															14		
		Guarnición	Patatas fritas																			14	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)																	14			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																		14	
			Guarnición	Patatas fritas																		14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																		14			
		Segundo	Guiso de lentejas con patatas y verduras	1																	14		
		Guarnición	Arroz blanco																			14	
Miércoles	Primero	Espirales aglio-olio	1																	14			
		Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6												14		
		Guarnición	Patata al vapor																			14	
Jueves	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)																		14			
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3															14		
		Guarnición	Patatas fritas																			14	
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (arroz, tomate)																		14			
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																			14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1																14			
			Segundo	Revuelto de setas y queso fundido sin huevo		2																14	
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																			14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																		14			
		Segundo	Guisantes salteados con champiñones y huevo			3																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		14			
		Segundo	Alubias pintas salteadas con soja texturizada	1	2	3															14		
		Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce																			14	
Jueves	Primero	Brócoli salteado con tomate																		14			
		Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6												14		
		Guarnición	Ensalada variada con espárragos (lechuga, tomate)																			14	
Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																		14			
		Segundo	Garbanzos al estilo hindú	1																	14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																			14	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli al vapor																	14			
			Segundo	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja																			14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla)																		14			
		Segundo	Hummus de garbanzos	1																	14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																			14	
Miércoles	Primero	-																		14			
		Segundo	-																		14		
		Guarnición	-																		14		
Jueves	Primero	-																		14			
		Segundo	-																		14		
		Guarnición	-																		14		
Viernes	Primero	-																		14			
		Segundo	-																		14		
		Guarnición	-																		14		

#### 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)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
 BONIATO ASADO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**02**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
 PURÉ DE PATATA  
 YOGUR NATURAL  
 PAN BLANCO

**03**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
 PATATAS DADO FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**04**

ENSALADA DE PATATA CON PIMIENTO, CEBOLLA Y ACEITUNAS  
 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 CODITOS EN BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**05**

MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE GRATINADOS  
 HUMMUS DE GARBANZOS CON PICOS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**08**

GARBANZOS SALTEADOS CON CALABACÍN, PIMIENTOS, PATATA Y SALSA DE SOJA  
 GUISO DE GARBANZOS CON CALABACÍN  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**09**

BRÓCOLI AL VAPOR  
 ALUBIAS SALTEADAS CON COL, CALABAZA Y SALSA PESTO  
 VERDURAS AL GRILL  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**10**

ESPINACAS CON BECHAMEL GRATINADAS  
 TORTILLA FRANCESA PLANCHA  
 PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**11**

ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON CHAMPIÑONES  
 MACARRONES NAPOLITANA (SALSA TOMATE, ORÉGANO)  
 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRESCO, CEBOLLA Y MAÍZ DULCE  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**12**

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO)  
 REVUELTO DE HUEVO SALTEADO  
 PATATAS FRITAS  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**15**

GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA  
 TORTILLA FRANCESA CON CHAMPIÑÓN Y FINAS HIERBAS  
 PATATAS FRITAS  
 YOGUR NATURAL  
 PAN INTEGRAL

**16**

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)  
 GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS  
 ARROZ BLANCO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO

**17**

ESPIRALES AGLIO-OLIO  
 ROLLITOS DE PRIMAVERA  
 PURÉ DE PATATA  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN INTEGRAL

**18**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)  
 FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA  
 PATATAS FRITAS  
 HELADO VARIADO  
 PAN BLANCO

**19**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE CASERA (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)  
 HUEVOS FRITOS  
 ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO  
 FRUTA FRESCA DE TEMPORADA  
 PAN BLANCO



