

| LUNES                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>TODOS LOS DIAS, ADEMÁS DE LOS PLATOS INDICADOS, TAMBIÉN HAY DISPONIBLE UN BUFFET DE ENSALADA COMPUESTO DE:</p> <p>✓ 1 TIPO DE LECHUGA</p> <p>✓ 4 TOPPING PARA ELEGIR</p>                                    | <p><b>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (VERANO)</b></p> <p><b>MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDIA</b></p> <p>La fruta servida, podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p> | <p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                   | <p><b>10</b></p> <p>PASTA SIN GLUTEN SALTEADO CON AJO Y PEREJIL<br/>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br/>PATATA HERVIDA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p> | <p><b>11</b></p> <p>ARROZ CON Salsa de tomate y huevo frito<br/>MUSLO DE PAVO AL HORNO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                      |
| <p><b>14</b></p> <p>GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA<br/>POLLO AL HORNO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                                | <p><b>15</b></p> <p>SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN<br/>TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                                                       | <p><b>16</b></p> <p>ARROZ INTEGRAL CON Salsa de tomate<br/>REVUELTO DE HUEVO<br/>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                   | <p><b>17</b></p> <p>PATATAS CON ARROZ<br/>SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>          | <p><b>18</b></p> <p>CODITOS SIN GLUTEN CON Salsa de tomate<br/>PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA<br/>CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p> |
| <p><b>21</b></p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN CON Salsa de tomate<br/>CINTA DE LOMO ADOBADO AL HORNO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p> | <p><b>22</b></p> <p>CREMA DE ACELGAS, JUDIA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA<br/>REVUELTO DE PATATA<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRESCA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                                   | <p><b>23</b></p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS<br/>GALLINETA EN Salsa de tomate, ALBAHACA Y ACEITUNAS<br/>PATATAS AL HORNO<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p> | <p><b>24</b></p> <p>ARROZ CON Salsa de tomate<br/>GARBANZOS CON PATATAS<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>            | <p><b>25</b></p> <p>SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN<br/>POLLO AL CHILINDRÓN<br/>PATATAS PANADERAS AL HORNO<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                               |
| <p><b>28</b></p> <p>ARROZ INTEGRAL CON Salsa de tomate<br/>HUEVOS FRITOS<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                                   | <p><b>29</b></p> <p>PATATAS CON MAGRO<br/>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS<br/>CHAMPIÑONES AL HORNO O A LA PLANCHA<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                                                    | <p><b>30</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO<br/>BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL<br/>PATATAS COCIDAS<br/>FRUTA FRESCA DE TEMPORADA<br/>PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS</p>                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                   |

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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 | NOPISTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes     | Primero    | Meloso de garbanzos con verduritas            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                    |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tor   |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Espinacas salteadas                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo salteada 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 con pan sin gluten            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Filete de pechuga de pavo al horno / planch   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            | Semana 2 | Lunes     | Primero    | Guiso de garbanzos con espinacas              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de champiñones plancha               |        |       | 5     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judía verde,  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)   |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11        |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pim  |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Brócoli salteado                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)   |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        | 11        |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Alubias blancas estofadas con verduras (to    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patata al vapor                               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Muslo de pavo asado                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            | Semana 3 | Lunes     | Primero    | Garbanzos salteados con cebolla               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Muslitos de pollo al horno                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y remolacha                           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Salmorejo casero con pan sin gluten           |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Tortilla de patata y cebolla                  |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo salteado                    |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | 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       |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Coditos sin gluten con salsa de tomate cas    |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Pechuga de pollo al horno / plancha           |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Champiñones salteados con ajo y perejil       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            | Semana 4 | Lunes     | Primero    | Macarrones sin gluten con salsa de tomate     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cinta de lomo a la plancha / horno            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y brotes de soja                      |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Crema de verduras y hortalizas (judía verde,  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Revuelto de huevo y patatas                   |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y tomate fresco                       |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Miércoles | Primero    | Alubias blancas estofadas con verduras (to    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Gallineta guisado a la siciliana (salsa tomat |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Patatas al horno                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          | Jueves    | Primero    | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c   |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Garbanzos guisados con verduras               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y pepino                  |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Viernes   | Primero    | Salmorejo casero con pan sin gluten           |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo al chilindrón             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patata panadera al horno                      |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            | Semana 5 | Lunes     | Primero    | Arroz integral con salsa de tomate casera     |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Huevos fritos                                 |        |       | 3     |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Lechuga y maíz dulce                          |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Martes    | Primero    | Estofado de patatas con magro                 |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Champiñones asados                            |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          | Miércoles | Primero    | Crema de puerro y calabaza                    |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Bacalao con infusión de ajo y perejil         |        |       |       | 4       |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Patatas al vapor                              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          | Jueves    | Primero    | Gazpacho casero con pan sin gluten            |        | 2     |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Segundo    | Guiso de garbanzos con espinacas              |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |
|            |          |           | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano             |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          | Viernes   | Primero    | Macarrones sin gluten con salsa de tomate     |        |       |       |         |          |            |            |                | 9    |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Segundo    | Cerdo al horno con hierbas provenzales        |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            |          |
|            |          |           | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria               |        |       |       |         |          |            |            |                |      |        |           |      |            | 14       |