

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 (VERANO) 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		
			10 ESPAGUETIS INTEGRALES SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN LENTEJAS CON PATATAS PATATA HERVIDA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	11 ARROZ CON Salsa de tomate y huevo frito MUSLO DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS
14 GARBANZOS CON ESPECIAS POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR DE SOJA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	16 ARROZ INTEGRAL CON Salsa de tomate REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	17 PATATAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	18 CODITOS CON Salsa de tomate PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS
21 LAZOS CON Salsa de tomate CINTA DE LOMO AL HORNO O A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR DE SOJA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA REVUELTO DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	23 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS GALLINETA EN Salsa de tomate, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	24 ARROZ CON Salsa de tomate GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	25 SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO Y HUEVO POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS
28 ARROZ INTEGRAL CON Salsa de tomate HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR DE SOJA PAN BLANCO SIN ALERGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALERGENOS		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég:	1								9		11			
			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 (tomate, pimiento rojo, pe														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											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pim				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													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 al estilo hindú	1									10	11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													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 a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 4	Lunes	Primero	Pajaritas con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, jl	1													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 picadillo de jamón se	1	2	3						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 (tomate, pimiento rojo, pe														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég:	1								9		11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14