

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 CODITOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVO FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
14 ESPINACAS CON PATATAS SALTEADAS GARBANZOS CON ESPECIAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	16 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	17 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE ENSALADA DE PATATA CON HUEVO Y ACEITUNAS ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	18 CODITOS CON SALSA DE TOMATE REVUELTO DE HUEVO CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
21 BRÓCOLI HERVIDO LAZOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	23 COLIFLOR SALTEADA LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	25 SALMOREJO CASERO CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	29 PATATAS CON VERDURAS Y GUISANTES HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORITLLA FRANCESA PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana sin frut

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	SÉBAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Ovolactovegetariar	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pmimi	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Alubias salteadas con col y calabaza														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég:	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco, ceboll														14
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas										10	11			14
			Segundo	Garbanzos al estilo hindú	1													
			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	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													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	1													14
			Segundo	Croquetas de espinacas fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			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	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9			12		14
			Guarnición	Champiñones asados														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, 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	Guiso de lentejas castellanas con verduras	1											12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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 (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 CODITOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE HUEVO FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
14 ESPINACAS CON PATATAS SALTEADAS GARBANZOS CON ESPECIAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA PAN BLANCO	16 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE FAJITAS DE SOJA TEXTURIZADA Y MAÍZ ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	17 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE ENSALADA DE PATATA CON HUEVO Y ACEITUNAS ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	18 CODITOS CON SALSA DE TOMATE REVUELTO DE QUESO CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
21 BRÓCOLI HERVIDO LAZOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	23 COLIFLOR SALTEADA LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE FALAFEL PREPARADO CON YOGUR ESPECIADO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	25 SALMOREJO CASERO CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	29 PATATAS CON VERDURAS Y GUISANTES HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORITLLA FRANCESA PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana

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	SÉBANO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pmimi	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Alubias salteadas con col lombarda, calabaz		2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco, ceboll														14
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas	1									10	11			14
			Segundo	Garbanzos al estilo hindú	1													
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Guarnición	Patatas al horno														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Falafel con yogur especiado	1	2	3	4	5	6			9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Croquetas de espinacas fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Guisadito de patata y verdura														
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9			12		14
			Guarnición	Champiñones asados														
		Martes	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, pe														14
			Segundo	Pizza margarita de lentejas casera	1	2							9			12		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég	1								9		11			
			Segundo	Guiso de lentejas castellanas con verduras	1											12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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 (VERANO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA 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 PAVO LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	11 ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO FRITO SALCHICHAS DE AVE AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
14 GARBANZOS CON ESPECIAS ESTOFADO DE POLLO CON ESPECIAS Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTAS PAN BLANCO	16 ARROZ INTEGRAL A LA MILANESA FAJITAS DE SOJA TEXTURIZADA Y MAÍZ ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	17 PATATAS CON ARROZ SALMÓN EN SALSA TERIYAKI Y SÉSAMO ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	18 CODITOS CON BECHAMEL LIGERA FLAMENQUINES CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL BIZCOCHO PAN BLANCO
21 LAZOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍAS VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRESCA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	23 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	24 ARROZ INTEGRAL CON HUEVO, SALMÓN, CEBOLLINO Y ALÍÑO DE MAHONESA CON SOJA FALAFEL PREPARADO CON YOGUR ESPECIADO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	25 SALMOREJO CASERO POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	29 PATATAS CON POLLO JAMONCITOS DE POLLO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO YOGUR NATURAL PAN BLANCO	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL		

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	NOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pmimi	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég:	1								9		11			14
			Segundo	Alubias salteadas con col lombarda, calabaz		2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz frito al estilo asiático									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4									
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, 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			3											14
			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	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pim				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Viernes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito			3											
			Segundo	Salchichas de ave horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1									10	11			14
			Segundo	Pollo tika masala		2									11			14
			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 a la milanesa (guisante, cham	1	2	3						9					14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con arroz														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa teriyaki y sésam	1			4					9	10				14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Flamenquines de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											14
			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	Hot poke (arroz integral, huevo, salmón, cel	1	2	3	4					9		11	12		14
			Segundo	Falafel con yogur especiado	1	2	3	4	5	6			9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													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	Patatas guisadas con pollo														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										14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														
			Segundo	Pizza margarita de lentejas casera	1	2							9			12		14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég:	1								9		11			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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 (VERANO) MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, MELÓN, SANDÍA 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 PAVO LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	11 ARROZ CON Salsa DE TOMATE SALCHICHAS AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
14 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA ESTOFADO DE POLLO CON ESPECIAS Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTAS FRESCAS PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	16 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	17 PATATAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	18 CODITOS CON BECHAMEL LIGERA PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
21 LAZOS CON Salsa DE TOMATE Y QUESO CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA/HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA CASERA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	23 LENTEJAS CON PATATA Y VERDURA GALLINETA EN Salsa DE TOMATE, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	24 ARROZ CON Salsa DE TOMATE GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	25 SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO Y HUEVO POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS
28 ARROZ INTEGRAL CON Salsa DE TOMATE HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS 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	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			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 con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			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														
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimienta roja, 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			3											14
			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	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pim				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado														14
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														
			Segundo	Pollo tika masala		2									11			14
			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 tres delicias	1	2	3						9					14
			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 con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde,														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											14
			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, pimienta roja, 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

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 PASTA SIN GLUTEN SALTEADO CON AJO Y PEREJIL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PATATA HERVIDA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO FRITO MUSLO DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
14 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	15 SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	16 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	17 PATATAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	18 CODITOS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
21 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDIA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA REVUELTO DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRESCA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	23 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	25 SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE HUEVOS FRITOS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO O A LA PLANCHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni PLV (pastas y de

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni PLV (	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 casi									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

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 PASTA SIN GLUTEN SALTEADO CON AJO Y PEREJIL ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS PATATA HERVIDA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	11 MACARRONES SIN GLUTEN Y SALSA DE TOMATE MUSLO DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
14 GARBANZOS SALTEADOS CON CEBOLLA POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	15 SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	16 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE TROZOS Y ORÉGANO REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	17 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	18 CODITOS SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
21 MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDIA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA REVUELTO DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRESCA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	23 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	24 MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADO CON AJO Y PEREJIL GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	25 SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS
28 MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON CHAMPIÑONES REVUELTO DE HUEVO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO O A LA PLANCHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN SIN GLUTEN Y SIN ALÉRGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS 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	SÉBANO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, arroz n	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	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimen									9					
			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 (judia 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	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			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	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tor									9					
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate casi									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 (judia 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	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimen									9					
			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	Macarrones sin gluten salteados con cham									9					
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			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

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, SANDÍA 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 SALTEADO CON AJO Y PEREJIL LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO SIN ALÉRGENOS	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE MUSLO DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS
14 GARBANZOS CON ESPECIAS POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	15 SALMOREJO CASERO MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	16 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE MERLUZA AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	17 PATATAS CON ARROZ SALMÓN AL HORNO CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	18 CODITOS CON SALSA DE TOMATE PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS
21 LAZOS CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA/HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍAS VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA PECHUGA DE PAVO AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	23 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS GALLINETA EN SALSA DE TOMATE, ALBAHACA Y ACEITUNAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	25 SALMOREJO CASERO POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO Y SIN ALÉRGENOS		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pastas sin trazas)

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pastas sin trazas)	Semana 1	Lunes	Primero	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	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, pimiento verde)														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento verde)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pimiento verde)				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Puré de patata			2						9					14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, pimiento verde)														
			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	Magro de cerdo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil				4										
			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 (judía verde, zanahoria)														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, pimiento verde)	1													14
			Segundo	Gallineta guisado a la siciliana (salsa tomate)				4										14
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, pimiento verde)														
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al chilindrón														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas provenzales														
			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, pimiento verde)														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1								9		11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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 (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 PAVO LENTEJAS CON PATATAS PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE SALCHICHAS AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
14 GARBANZOS CON ESPECIAS ESTOFADO DE POLLO CON ESPECIAS Y PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	15 SALMOREJO CASERO TORTILLA PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA PAN BLANCO	16 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FAJITAS DE SOJA TEXTURIZADA Y MAÍZ ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	17 PATATAS CON CHORIZO FILETE DE TERNERA AL HORNO/PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	18 CODITOS CON BECHAMEL LIGERA PECHUGA DE POLLO AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
21 LAZOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍAS VERDES, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA REVUELTO JAMÓN CURADO CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	23 LENTEJAS CON PATATAS Y CHORIZO TORTILLA FRANCESA PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS CON PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	25 SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO Y HUEVO POLLO AL CHILINDRÓN PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	29 PATATAS CON MAGRO JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON HIERBAS PROVENZALES CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL		

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	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS			
Sin pescado ni marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pimiento y queso	1	2	3						9						14		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3					9									
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1							9		11							
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																	
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3					9	10	11	12						
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo																	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																	
			Segundo	Muslitos de pollo al horno																	
			Guarnición	Calabacín al horno																	
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pimiento verde)														14			
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14			
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14			
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14			
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)														14			
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento verde)																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y champiñones	1	2	3					9		11				14			
			Segundo	Huevos al horno con pisto			3														
			Guarnición	Brócoli salteado																	
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y champiñones	1	2	3					9		11				14			
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14			
			Guarnición	Puré de patata		2					9							14			
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, pimiento rojo, pimiento verde)														14			
			Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	3					9									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1									10	11			14			
			Segundo	Pollo tika masala		2								11							
			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 tres delicias	1	2	3					9						14			
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1						8	9	10								
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y maíz dulce														14			
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana (pimiento rojo)	1	2	3					9						14			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14			
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2						9	10	11	12						
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
Semana 4	Lunes	Primero	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3					9		11				14				
		Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9										
		Guarnición	Lechuga y brotes de soja								9						14				
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judía verde, zanahoria)														14				
		Segundo	Revuelto de huevo, jamón curado y patatas	1	2	3					9						14				
		Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14				
	Miércoles	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14				
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Patatas al horno																		
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, pimiento rojo, pimiento verde)														14				
		Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14				
	Viernes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón serrano	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														14				
		Segundo	Huevos fritos con salchichas	1	2	3					9						14				
		Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14				
	Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales																		
		Guarnición	Champiñones asados																		
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14				
		Segundo	Tortilla francesa			3															
		Guarnición	Patatas al vapor														14				
	Jueves	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pimiento verde)														14				
		Segundo	Pizza margarita de lentejas casera	1	2						9			12							
		Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano																		
	Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano)	1							9		11								
		Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														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 (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 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	SÉSAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	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 (judía 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 (judía 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

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 CODITOS SALTEADOS CON AJO Y PIMENTÓN LENTEJAS CON PATATAS PATATA HERVIDA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE GARBANZOS CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
14 ESPINACAS CON PATATAS SALTEADAS GARBANZOS CON ESPECIAS ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	15 SALMOREJO CASERO GUISANTES SALTEADOS CON CHAMPIÑÓN Y HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA PAN BLANCO	16 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE FAJITAS DE SOJA TEXTURIZADA Y MAÍZ ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	17 BRÓCOLI SALTEADO CON TOMATE ROLLITOS DE PRIMAVERA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ESPÁRRAGOS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	18 CODITOS CON SALSA DE TOMATE REVUELTO DE SETAS Y QUESO CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
21 BRÓCOLI HERVIDO LAZOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	22 CREMA DE ACELGAS, JUDÍA VERDE, CALABACÍN, CALABAZA Y ZANAHORIA HUMMUS DE GARBANZO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	23 COLIFLOR SALTEADA LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS PATATAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	24 ARROZ CON SALSA DE TOMATE FALAFEL PREPARADO CON YOGUR ESPECIADO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	25 SALMOREJO CASERO CROQUETAS DE ESPINACAS PATATAS PANADERAS AL HORNO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
28 ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE FAJITA VEGGIE CON SALSA DE SOJA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ESPÁRRAGOS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	29 PATATAS CON VERDURAS Y GUISANTES HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO/PLANCHA CHAMPIÑONES AL HORNO/PLANCHA YOGUR NATURAL PAN BLANCO	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO GARBANZOS CON ESPINACAS PATATAS COCIDAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL		

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	SÉBANO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Vegana (con lácte)	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con calabacín, pmimi	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Guiso de garbanzos con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli al vapor														14
			Segundo	Alubias salteadas con col lombarda, calabaz		2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														14
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														14
			Segundo	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco, ceboll														14
		Viernes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														14
			Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toq	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Rollitos de primavera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Brócoli salteado														14
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, tr														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas										10	11			14
			Segundo	Garbanzos al estilo hindú	1													14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja texturizada	1							8	9	10				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			9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			14
			Segundo	Revuelto de setas y queso fundido sin huev		2							9					14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														14
			Segundo	Lacitos de pasta gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Hummus de garbanzos	1						7	8		10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor salteada														14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Guarnición	Patatas al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														14
			Segundo	Falafel con yogur especiado	1	2	3	4	5	6			9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Fajita de verduras y soja texturizada con toq	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9			12		14
			Guarnición	Champiñones asados														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Jueves	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe														14
			Segundo	Pizza margarita de lentejas casera	1	2							9			12		14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orég	1								9		11			14
			Segundo	Guiso de lentejas castellanas con verduras	1											12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14