

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 ALIO-OLIO CON PAVO Y CEBOLLINO CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN PURÉ DE PATATAS CASERO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	11 ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOAMTE CASERA Y HUEVO SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
14 GARBANZOS AL ESTILO HINDÚ POLLO TIKKA MASSALA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	15 SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE JAMÓN SERRANO TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA YOGUR NATURAL CON TOPPING PAN BLANCO	16 ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS FAJITAS CON BOLOÑESA DE SOJA ENSALADA DE TOMATE FRESCO Y MAIZ DULCE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	17 PATATAS A LA RIOJANA SALMÓN AL HORNO MACERADO EN PIÑA ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	18 CODITOS CON BECHAMEL FLAMENQUINES AL ESTILO CORDOBÉS CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO
21 LAZOS DE PASTA CON TOMATE GRATINADOS CON QUESO CINTA DE LOMO ADOBADA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL	22 CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS DE TEMPORADA REVUELTO DE HUEVO, JAMÓN CURADO Y PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRESCA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN BLANCO	23 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO GALLINETA A LA SICILIANA PATATAS ASADAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	24 HOT POKE (ARROZ INTEGRAL CON HUEVO, SALMÓN, CEBOLLINO Y ALIÑO DE MAHONESA) FALAFEL FRITO CON SALSA TZATZIKI 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 CASERA HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS FRESCAS ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ DULCE FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	29 PATATAS GUIADAS CON MAGRO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS CHAMPIÑONES AL HORNO YOGUR NATURAL PAN BLANCO	30 CREMA DE CALABAZA Y PUERRO BACALAO CON MUSELINA DE AJO PATATAS COCIDAS Y SALTEADAS FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL		

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos con verduras salteados al wok (	1	2	3						9					
			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	12		
			Segundo	Cinta de lomo en salsa a la pimienta		2							9					
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, l	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Gazpacho casero con picatostes (tomate, p	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta completa	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			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	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallineta guisada a la vizcaína (tomate, pim				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
		Jueves	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Croquetas artesanas de jamón serrano	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Viernes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito			3											
			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 al estilo hindú	1									10	11			
			Segundo	Pollo tika masala		2									11			14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero con picadillo de jamón se	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2	3					9	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	Salmón al horno macerado en piña				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Coditos con bechamel ligera	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Flamenquines estilo cordobés	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	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	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	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 frito con salsa tzatziki	1	2	3	4	5	6			9	10	11			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 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 finas hierb														
			Guarnición	Champiñones asados														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Bacalao al horno a la muselina de ajo	1	2	3	4					9		11	12		14
			Guarnición	Patatas cocidas y salteadas														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Pizza margarita de lentejas casera	1	2							9			12		
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Viernes	Primero	Tagliatelle con salsa alfredo	1	2							9		11			14
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14