

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>01</b></p> <p>Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra)</p> <p>Caballa en salsa napolitana</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 457,853 prot (g): 22,473 lip (g): 22,771 hc (g): 38,307</p>	<p><b>02</b></p> <p>Garbanzos con verdura</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 494,024 prot (g): 24,55 lip (g): 17,626 hc (g): 58,56</p>	<p><b>03</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Hamburguesa mixta a la jardinera</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 603,007 prot (g): 25,766 lip (g): 23,554 hc (g): 65,874</p>	<p><b>04</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria (zanahoria, patata, puerro)</p> <p>Macarrones integrales ecológicos boloñesa</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan blanco </p> <p>Kcal: 636,628 prot (g): 21,751 lip (g): 17,282 hc (g): 94,456</p>	<p><b>05</b></p> <p>Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas)</p> <p>Contramuslo de pollo al estilo moruno</p> <p>Ensalada de lechuga y brotes de soja</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 639,383 prot (g): 28,693 lip (g): 24,472 hc (g): 73,663</p>
<p><b>08</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Lomo asado con salsa de verduras</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 515,086 prot (g): 26,016 lip (g): 18,648 hc (g): 56,464</p>	<p><b>09</b></p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 781,397 prot (g): 31,728 lip (g): 28,06 hc (g): 95,997</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Revuelto de huevo y queso fundido</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 457,544 prot (g): 23,689 lip (g): 26,19 hc (g): 30,193</p>	<p><b>11</b></p> <p>Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, tomate, zanahoria)</p> <p>Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champiñones, queso y aceitunas)</p> <p>Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceitunas)</p> <p>El secreto de ice man (helado vasito) y pan blanco </p> <p>Kcal: 86,1 prot (g): 2,4 lip (g): 1,35 hc (g): 15,6</p>	<p><b>12</b></p> <p>Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso)</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 581,859 prot (g): 28,425 lip (g): 17,044 hc (g): 75,283</p>
<p><b>15</b></p> <p>Garbanzos salteados con bacon</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 603,836 prot (g): 20,717 lip (g): 24,249 hc (g): 68,623</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía)</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Yogur y pan integral </p> <p>Kcal: 506,552 prot (g): 29,836 lip (g): 19,766 hc (g): 49,27</p>	<p><b>17</b></p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 505,083 prot (g): 31,049 lip (g): 19,444 hc (g): 46,709</p>	<p><b>18</b></p> <p>Espaguetis integrales gratinados con queso </p> <p>Hot dog ( perrito ) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Helado vasito y pan blanco </p> <p>Kcal: 1109,233 prot (g): 29,934 lip (g): 53,025 hc (g): 124,07</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con verduras y salsa de soja</p> <p>Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta fresca y pan integral </p> <p>Kcal: 500,476 prot (g): 25,546 lip (g): 8,975 hc (g): 75,454</p>
<p><b>22</b></p> <p>Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pepino)</p> <p>Ragout de cerdo con patatas</p> <p>Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, pan y salsa cesar)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco </p> <p>Kcal: 501,768 prot (g): 26,569 lip (g): 22,822 hc (g): 44,134</p>	<p><b>23</b></p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>24</b></p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>25</b></p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p><b>26</b></p> <p></p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p><b>29</b></p> <p>FRUTA FRESCA TEMPORADA: (PRIMARVERA) MANZANA, PLATANO/BANANA, PERA, MERLON, SANDIA NARANJA</p> <p>La fruta servida podrá variar en funcion de la disponibilidad, granatizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p><b>30</b></p> <p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>01</b></p> <p></p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA SUPERHÉROES</p> <p>JORNADA SUPERHEROES 11-06-2026</p>	<p><b>02</b></p> <p>MARTES DÍA 23 DE JUNIO ¡NOS VAMOS DE VACACIONES!</p> <p></p> <p>FELIZ VERANO</p>	<p><b>03</b></p> <p>MENÚ ESPECIAL 18 DE JUNIO FIN DE CURSO</p>



# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHATAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate )			3											14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
		Martes	Primero	Garbanzos con verdura																14
			Segundo	Tortilla francesa			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	27/04/2026	Lunes	Primero	Crema de puerro y zanahoria (zanahoria, patata)															14	
			Segundo	Macarrones integrales ecológicos boloñesa	1	2	3						9		11				14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14
		Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)				4												14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14
	Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9						14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1															14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6				9						14
Guarnición			Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves		Primero	Guiso de albóndigas kriptonianas (patata, to)																14	
		Segundo	Pizza de los 4 fantástico (jamón york, champ)																14	
		Guarnición	Ensalada de hulk (lechuga, pepino y aceituna)																14	
Viernes		Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahori)	1	2	3							9		11				14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón																14	
	Guarnición	Zanahoria salteada											9					14		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon										9					14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebo)																14	
		Segundo	Pollo al ajillo																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3							9		11				14	
Segundo		Hot dog ( perrito )	1	2	3							9	10					14		
Guarnición		Patatas fritas																14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3							9		11	12			14		
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes																14		
	Guarnición	0																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho casero (tomate, pimiento rojo, pe)															14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14	
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pc)	1	2	3	4						9					14		
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabaza y puerro	1															14	
		Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3							9		11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
		Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4						9		11				14	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													14	
Guarnición		Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	0															14		
		Segundo	0															14		
		Guarnición	0															14		
	Martes	Primero	0																14	
		Segundo	0																14	
		Guarnición	0																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14	
		Segundo	Caldereta de pollo																14	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacin, tome)																14	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
Segundo		Salmón al horno con eneldo				4												14		
Guarnición		Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	0																14		
	Segundo	0																14		
	Guarnición	0																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	03 Crema de calabacín Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones sin gluten con tomate Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maiz, zanahoria, atun y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	09 Guiso de alubias blancas con verduras Merluza a la romana sin gluten Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	11 Patatas guisadas con pollo Pizza sin gluten de atún Ensalada de lechuga y pepino Helado vasito y pan sin gluten y sin alergenicos	12 Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin gluten, maiz, zanahoria, tomate y Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten y sin alergenicos	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	18 Espaguetis sin gluten con tomate Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan sin gluten y sin alergenicos	19 Arroz con verduras Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos
22 Crema de calabacín Ragout de cerdo con patatas Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, picatostes y salsa César) Fruta fresca y pan sin gluten y sin alergenicos	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3											1,4		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																1,4	
		Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2		3							9					1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Macarrones sin gluten con tomate											9						
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)					4											1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja											9		11			1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															1,4	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4	
		Segundo	Merluza a la romana sin gluten				3	4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2		3							9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4		
	Segundo	Pizza sin gluten de atún		2		3	4						9							
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4		
Viernes	Primero	Ensalada de pasta sin gluten (pasta sin glute)											9					1,4		
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón		1			4													
	Guarnición	Zanahoria salteada																1,4		
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon										9							
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebol)																1,4		
	Segundo	Pollo al ajillo																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4		
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																1,4		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																1,4		
Jueves	Primero	Espaguetis sin gluten con tomate											9							
	Segundo	Salchichas frankfurt		1	2	3							9							
	Guarnición	Patatas fritas																1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras																1,4		
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4													
	Guarnición	-																1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín															1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas															1,4		
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, p)		1	2	3	4					9							
Martes	Primero	Paella de pollo																1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4		
	Segundo	Lengüadina al horno o a la plancha					4													
	Guarnición	Tomate aliñado con orégano																1,4		
Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1															
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebol)																1,4		
	Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2		3							9					1,4		
	Guarnición	Patata al vapor																1,4		
Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12			1,4		
	Segundo	Caldereta de pollo																1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																1,4		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria, Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Pizza de champiñones Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Mertuza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales gratinados con queso Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan blanco	19 Arroz con verduras al wok Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria y cebolla) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rqto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3											1,4	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																1,4
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
	Miércoles	Primero	Salmorejo	1															1,4
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9							1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4
		Segundo	Macarrones boloñesa	1	2	3						9		11					1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)				4												1,4
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11					1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							1,4
Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															1,4	
		Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																1,4
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
	Martes	Primero	Lentejas con verduras (patata, calabacín, ju)	1															1,4
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9							1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4
		Segundo	Pizza de champiñones	1	2	3						9							1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor)	1	2	3						9		11					1,4
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4												1,4
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon									9						1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb)																1,4
		Segundo	Pollo al ajillo																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado																1,4
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																1,4
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11					1,4
		Segundo	Salchichas frankfurt	1	2	3						9							1,4
		Guarnición	Patatas fritas																1,4
	Viernes	Primero	Arroz con verduras al wok	1	2	3						9		11	12				1,4
		Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												1,4
		Guarnición	-																1,4
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho	1														1,4	
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																1,4
		Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz)				4												1,4
	Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6			9							1,4
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																1,4
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa barba	1	2	3						9		11	12				1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4
		Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												1,4
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																1,4
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza	1			4					9		11					1,4
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														1,4	
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju)		2						9			12				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb)																1,4
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9							1,4
		Guarnición	Patata al vapor																1,4
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12				1,4
		Segundo	Caldereta de pollo																1,4
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																1,4
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4
		Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													1,4
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas con atun y aceitunas Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones a la italiana Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maiz, zanahoria, atun y aceitunas) Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Lentejas con verduras (patata, calabacin, judias verdes, tomate, cebolla, zanahoria, Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maiz, zanahoria, tomate y aceitunas) Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacin, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales con salsa de tomate Salchichas frankfurt Patatas fritas Natillas de chocolate y pan blanco	19 Arroz con verduras Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria y cebolla) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# 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	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas con atun y aceitunas				4										14	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																14
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Miércoles	Primero	Salmorejo		1														14
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14
		Segundo	Macarrones a la italiana		1								9		11				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana					4											14
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / plz																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
	Martes	Primero	Lentejas con verduras (patata, calabacín, ju		1														14
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Revuelto de huevo				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor		1								9		11				14	
	Segundo	Merluza al horno con salsa de limón		1			4												
	Guarnición	Zanahoria salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon									9							
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb																14	
	Segundo	Pollo al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																	
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																	
	Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate		1								9		11				14	
	Segundo	Salchichas frankfurt		1	2	3					9								
	Guarnición	Patatas fritas																	
Viernes	Primero	Arroz con verduras																	
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes					4												
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho		1													14	
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																14
		Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz					4											14
Martes	Primero	Paella de pollo																	
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14	
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14	
	Segundo	Lengudina al horno o a la plancha					4												
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletria y merluza		1			4				9		11					14	
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1														
		Segundo	Guiso de garbanzos con verduras																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
	Guarnición	Patata al vapor																14	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos		1							9		11	12				14	
	Segundo	Caldereta de pollo																	
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom:																	
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14	
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones ecológicos boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria, atun y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Guiso de alubias blancas con verduras Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Pizza de champiñones Ensalada de lechuga y pepino Helado vasito y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria , jamón york y queso) Mertuza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales gratinados con queso Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan blanco	19 Arroz con verduras al wok Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, picatostes y salsa César) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

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	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3												1,4	
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Miércoles	Primero	Salmorejo	1															1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Macarrones ecológicos boloñesa	1	2	3						9		11					1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)				4												1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11					1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9							1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
	Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4	
		Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
		Segundo	Pizza de champiñones	1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor)	1	2	3						9		11					1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4												1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon									9						1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebol)																1,4		
	Segundo	Pollo al ajillo																1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4		
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																1,4		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																1,4		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11					1,4		
	Segundo	Salchichas frankfurt	1	2	3						9							1,4		
	Guarnición	Patatas fritas																1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras al wok	1	2	3						9		11	12				1,4		
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4												1,4		
	Guarnición	-																1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho	1														1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																1,4	
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, p)	1	2	3	4					9							1,4	
Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6			9							1,4		
	Segundo	Muslos de pollo al horno																	1,4	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																1,4		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa barba	1	2	3						9		11	12				1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4		
	Segundo	Lengudina empanada	1		3	4												1,4		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																1,4		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con aletía y merluza	1			4					9		11					1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														1,4		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju)		2						9			12				1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebol)																1,4		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9							1,4		
	Guarnición	Patata al vapor																1,4		
Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12				1,4		
	Segundo	Caldereta de pollo																1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																1,4		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones ecológicos boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria, filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Pizza de champiñones Ensalada de lechuga y pepino Helado vasito y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales gratinados con queso Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan blanco	19 Arroz con verduras al wok Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, picatostes y salsa César) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO AZUL

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
SIN PESCADO AZUL	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3											1,4			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																	1,4	
		Segundo	Tortilla francesa				3													1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
	Miércoles	Primero	Salmorejo		1															1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera		1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																	1,4	
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																	1,4	
		Segundo	Macarrones ecológicos boloñesa		1	2	3						9			11				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)																	1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno														11			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9							1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín																1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																	1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	1,4
	Martes	Primero	Lentejas con verduras (patata, calabacín, ju)		1															1,4	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno					4												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																	1,4	
		Segundo	Pizza de champiñones		1	2	3						9							1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																	1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor)		1	2	3						9			11				1,4	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón		1			4												1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																	1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon									9							1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebol)																	1,4		
	Segundo	Pollo al ajillo																	1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	1,4		
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																	1,4		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																	1,4		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	1,4		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9			11				1,4		
	Segundo	Salchichas frankfurt		1	2	3						9							1,4		
	Guarnición	Patatas fritas																	1,4		
Viernes	Primero	Arroz con verduras al wok		1	2	3						9			11	12			1,4		
	Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																	1,4		
	Guarnición	Calabacín al horno																	1,4		
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho		1														1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																	1,4	
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, p		1	2	3	4					9							1,4	
Martes	Primero	Paella de pollo																	1,4		
	Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas		1	2	3						9							1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																	1,4		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa barba		1	2	3						9			11	12			1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																	1,4		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																	1,4		
	Segundo	Lengudina al horno o a la plancha						4											1,4		
	Guarnición	Tomate aliñado con oregano																	1,4		
Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																	1,4		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1														1,4		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju)			2						9				12			1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																	1,4	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebol)																	1,4		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1	2	3						9							1,4		
	Guarnición	Patata al vapor																	1,4		
Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9			11	12			1,4		
	Segundo	Caldereta de pollo																	1,4		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																	1,4		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																	1,4		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno						4											1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																	1,4		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																	1,4		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3													1,4		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	1,4		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Caballa en salsa napolitana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones integrales ecológicos boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate, cebolla, zanahoria, filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Pizza de champiñones Ensalada de lechuga y pepino Helado vasito y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria, jamón york y queso) Merluza al horno con salsa de limón Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales gratinados con queso Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan blanco	19 Arroz con verduras al wok Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, picatostes y salsa César) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN 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	SÉBAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3											14		
			Segundo	Caballa en salsa napolitana				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																14	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Salmorejo	1															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Patatas fritas																14	
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																14	
		Segundo	Macarrones integrales ecológicos boloñesa	1	2	3						9		11					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana																14	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															14	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras															14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
	Martes	Primero	Lentejas con verduras (patata, calabacín, ju	1															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo																14	
		Segundo	Pizza de champiñones	1	2	3						9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14	
	Viernes	Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor	1	2	3						9		11					14	
		Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4													
		Guarnición	Zanahoria salteada																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon									9						14		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14	
Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, ceb																14		
	Segundo	Pollo al ajillo																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		
Miércoles	Primero	Brócoli salteado																14		
	Segundo	Magro de cerdo con tomate																14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso	1	2	3						9		11							
	Segundo	Salchichas frankfurt	1	2	3						9							14		
	Guarnición	Patatas fritas																14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras al wok	1	2	3						9		11	12				14		
	Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4														
	Guarnición	-																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho	1														14		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas															14		
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, p	1	2	3	4				9							14		
Martes	Primero	Paella de pollo																14		
	Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas	1	2	3						9							14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados con salsa barba	1	2	3						9		11	12				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14		
Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																14		
	Segundo	Lengudina al horno o a la plancha				4														
	Guarnición	Tomate aliñado con orégano																14		
Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																14		
	Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo	1														14		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2						9			12				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																14	
Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebi																14		
	Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9							14		
	Guarnición	Patata al vapor																14		
Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1									9		11	12			14		
	Segundo	Caldereta de pollo																14		
	Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom																14		
Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3															
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	02 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	03 Salmorejo Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	04 Crema de puerro y zanahoria Macarrones ecológicos boloñesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco	05 Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas) Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan integral
08 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	09 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y) Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	10 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	11 Patatas guisadas con pollo Pizza de champiñones Ensalada de lechuga y pepino Helado vasito y pan blanco	12 Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahoria , jamón york y queso) Tortilla de patata y cebolla Zanahoria salteada Fruta fresca y pan integral
15 Garbanzos salteados con bacon Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	16 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	17 Brócoli salteado Magro de cerdo con tomate Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	18 Espaguetis integrales gratinados con queso Salchichas frankfurt Patatas fritas Helado vasito y pan blanco	19 Arroz con verduras al wok Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Calabacín al horno Fruta fresca y pan integral
22 Gazpacho Ragout de cerdo con patatas Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, pollo, queso, picatostes y salsa César) Fruta fresca y pan blanco	23	24	25	26
29	30	01	02	03

Atendiendo al Rgto. 1169/2011  
pueden solicitar al personal de  
SERUNION la información de sustancias  
que pueden causar alergias o intolerancias

# 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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
SIN PESCADO NI MARISCO	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate)			3											1,4		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla francesa				3												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Miércoles	Primero	Salmorejo		1														1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera		1	2	3						9						1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Jueves	Primero	Crema de puerro y zanahoria																1,4	
		Segundo	Macarrones ecológicos boloñesa		1	2	3						9		11				1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
	Viernes	Primero	Ensalada de arroz (arroz, tomate, maíz, zana)																1,4	
		Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno													11			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja										9						1,4	
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín															1,4	
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras																1,4
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																1,4
Martes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, ze)		1														1,4	
		Segundo	Muslos de pollo al horno																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido			2	3						9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con pollo																1,4	
		Segundo	Pizza de champiñones		1	2	3						9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																1,4	
Viernes		Primero	Ensalada de pasta (espirales, maíz, zanahor)		1	2	3						9		11				1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												1,4	
		Guarnición	Zanahoria salteada																1,4	
Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos salteados con bacon										9					1,4		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla															1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															1,4		
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, cebol)																1,4	
		Segundo	Pollo al ajillo																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado																1,4	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																1,4	
		Guarnición	Patata panadera al horno																1,4	
	Jueves	Primero	Espaguetis integrales gratinados con queso		1	2	3						9		11				1,4	
		Segundo	Salchichas frankfurt		1	2	3						9						1,4	
		Guarnición	Patatas fritas																1,4	
	Viernes	Primero	Arroz con verduras al wok		1	2	3						9		11	12			1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																1,4	
		Guarnición	Calabacín al horno																1,4	
Semana 4	Lunes	Primero	Gazpacho		1													1,4		
		Segundo	Ragout de cerdo con patatas																1,4	
		Guarnición	Ensalada César (lechuga, tomate, cebolla, p		1	2	3	4					9						1,4	
	Martes	Primero	Paella de pollo																1,4	
		Segundo	Milhojas con boloñesa de lentejas		1	2	3						9						1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Miércoles	Primero	Crema de puerro y calabaza																1,4	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa barba		1	2	3						9		11	12			1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																1,4	
	Jueves	Primero	Guiso de garbanzos con verduras																1,4	
		Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pl																1,4	
		Guarnición	Tomate aliñado con oregano																1,4	
	Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria																1,4	
		Segundo	Revuelto de huevo y calabacín				3												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo		1													1,4		
		Segundo	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju)			2						9			12			1,4		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																1,4	
	Martes	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebol)																1,4	
		Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha		1	2	3						9						1,4	
		Guarnición	Patata al vapor																1,4	
	Miércoles	Primero	Sopa de fideos con caldo casero		1								9		11	12			1,4	
		Segundo	Caldereta de pollo																1,4	
		Guarnición	Pisto de verduras hortelano (calabacín, tom)																1,4	
	Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera																1,4	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno																1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																1,4	
	Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras																1,4	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3												1,4	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																1,4	

# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

## 03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura   Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne   Pescado
Pescado	Huevo   carne
Legumbres	Verdura   Huevo
carne	Huevo   Pescado
Fruta	lácteo