

LUNES



08

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ,
ZANAHORIA, ATUN Y ACEITUNAS
BACALAO AL HORNO / PLANCHA
MENESTRA DE VERURAS SALTEADAS CON AJO Y
PIMENTÓN
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

15

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ,
TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA
RALLADA Y MAÍZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

22

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
PAN BLANCO
YOGUR DE SOJA

29

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO
ROJO, PEPINO)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

MARTES

**10 MAYO JORNADA GASTRONÓMICA CHINA
SABIAS QUE...**

La cultura y gastronomía china, es una de las más antiguas del mundo, data de hace 5,000 años A. C. Sus platos de pasta, arroz y carbohidratos siempre van acompañados de pescados, verduras o carne. La elaboración se enfoca principalmente en el aroma, sabor, la belleza estética de la comida y los colores, en especial por las salsas, como la de pescado, la salsa de ostras, la salsa de soja o la de jengibre

09

NUTRIFRIENDS
ALUBIAS PINTAS SALTEADAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN INTEGRAL
YOGUR DE SOJA

16

DÍA DEL CELÍACO
GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ
(GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE,
PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y COL
LOMBARDA
PAN INTEGRAL / PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ,
TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO /
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

30

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO,
CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
JUREL EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
YOGUR DE SOJA

MIÉRCOLES

03

ESPAGUETIS AGLIO-OLIO
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
PAN BLANCO
YOGUR DE SOJA

10

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA
WOK DE TALLARINES CON POLLO,
VERDURAS
MERLUZA AL HORNO / PLANCHA
CON LECHUGA Y MAÍZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

17

SALMOREJO CASERO CON PAN SIN LECHE Y
SIN LACTOSA Y PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN BLANCO
YOGUR DE SOJA

24

GARBANZOS CON PATATAS
MERLUZA A LA BILBAÍNA (MERLUZA, LIMON,
PEREJIL, AJO, VINAGRE Y PIMENTÓN)
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
RALLADA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

31

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE
COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

JUEVES

04

GARBANZOS CON PATATAS
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

11

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA,
ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

18

FIDEUA DE VERDURITAS
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE,
CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

25

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA,
CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON
FINAS HIERBAS
COUS COUS
PAN INTEGRAL
YOGUR DE SOJA

VIERNES

05

GAZPACHO CASERO (TOMATE, PIMIENTO
ROJO, PEPINO)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

12

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ALBÓNDIGAS SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA
A LA JARDINERA
PATATAS DADO FRITAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

19

LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

26

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ,
ZANAHORIA, TOMATE, ATUN Y
ACEITUNAS)
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE
PROTEINA VEGETAL!
MARTES 09 MAYO 2023**

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