

## Menú SIN FRUTOS SECOS NI SOJA

OCTUBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
<p>Atendiendo el Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Merluza a la bilbaina</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y remolacha rallada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>Sopa de verduras con arroz</p> <p>Ragout de cerdo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
06	07	08	09	10
<p>Lentejas con zanahoria</p> <p>Bacalao al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha rallada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella mixta</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
13	14	15	16	17
 <p><b>Festivo</b></p>	<p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Patata con zanahoria, calabacín y calabaza</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca y yogur</p>	<p>Arroz caldoso con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
20	21	22	23	24
<p>Crema de calabacín</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Cinta de lomo al horno / p. plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Zanahoria baby salteada con ajo</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>Crema parmentiere</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
27	28	29	30	31
<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con orégano</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Judías verdes al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Fogonero en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Yogur y pan blanco</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Patatas dado fritas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

