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.



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO COMPAÑÍA DE MARIA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 684,828 prot (g): 24,266 lip (g): 26,584 hc (g): 83,495	**04** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 495,315 prot (g): 25,564 lip (g): 14,276 hc (g): 62,59	**05** Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas Yogur y pan blanco Kcal: 730,221 prot (g): 34,898 lip (g): 29,584 hc (g): 76,458	**06** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,954 prot (g): 32,771 lip (g): 21,63 hc (g): 64,693
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 659,853 prot (g): 20,464 lip (g): 26,876 hc (g): 82,041	**10** Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 631,891 prot (g): 32,738 lip (g): 17,441 hc (g): 75,92	**11** Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 596,368 prot (g): 31,803 lip (g): 19,73 hc (g): 69,23	**12** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco Kcal: 692,41 prot (g): 36,66 lip (g): 25,325 hc (g): 78,897	**13** Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Fruta fresca y pan integral Kcal: 863,342 prot (g): 32,731 lip (g): 25,011 hc (g): 119,858
16 Guiso de lentejas con arroz Fritura de croquetas de jamón Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 633,66 prot (g): 24,25 lip (g): 17,837 hc (g): 91,899	**17** Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral Kcal: 659,631 prot (g): 32,094 lip (g): 30,26 hc (g): 60,323	**18** Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 540,249 prot (g): 18,188 lip (g): 12,464 hc (g): 84,389	**19** Crema suave de coliflor Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco Kcal: 606,479 prot (g): 31,818 lip (g): 20,034 hc (g): 69,78	**20** Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 534,058 prot (g): 19,156 lip (g): 13,892 hc (g): 79,105
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Fruta fresca y pan blanco Kcal: 681,668 prot (g): 22,142 lip (g): 21,046 hc (g): 96,683	**24** Potaje de lentejas a la mediterránea Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 634,628 prot (g): 38,382 lip (g): 22,79 hc (g): 62,993	**25** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco Kcal: 548,441 prot (g): 20,414 lip (g): 14,044 hc (g): 83,117	**26** Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín plancha Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco Kcal: 874,555 prot (g): 35,21 lip (g): 41,056 hc (g): 83,154	**27** Sopa de fideos integrales con caldo casero Filete de lomo en salsa de miel y mostaza Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 623,835 prot (g): 28,766 lip (g): 23,715 hc (g): 68,794
30 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco Kcal: 632,232 prot (g): 23,651 lip (g): 19,322 hc (g): 83,661	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *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*		

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapor	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Potaje de lentejas a la mediterránea	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	05 Revuelto de huevo y calabacín Meloso de garbanzos con verduritas - Yogur y pan de molde sin gluten	06 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan de molde sin gluten	10 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan de molde sin gluten	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	12 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de molde sin gluten	13 Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Pizza sin gluten de atún al horno Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan de molde sin gluten
16 Cazuela de garbanzos con pollo Escalope de cerdo empanado sin gluten frito Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan de molde sin gluten	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten	18 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al limón - Fruta fresca y pan de molde sin gluten	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Patatas dado al horno Yogur y pan de molde sin gluten	20 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales sin gluten con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan de molde sin gluten	24 Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la romana sin gluten frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	26 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de molde sin gluten	27 Sopa casera de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten
30 Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten				

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.

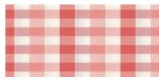
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimento									9					
			Segundo	Pizza sin gluten de atún al horno		2	3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo														14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado sin gluten frito			3											
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c			3						9					
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Espirales sin gluten con salsa de tomate y at				4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten frita			3	4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate ca									9					
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten ni lactosa

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  FESTIVO	03 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	05 Revuelto de huevo y calabacín Meloso de garbanzos con verduritas - Yogur de soja y pan de molde sin gluten y sin lactosa	06 Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	10 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	12 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan de molde sin gluten y sin lactosa	13 Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Panini sin gluten de atún sin queso (tomate, atún y orégano) Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa
16 Cazuela de garbanzos con pollo Escalope de cerdo empanado sin gluten frito Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	18 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Contramuslo de pollo al limón - Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Patatas dado al horno Yogur de soja y pan de molde sin gluten y sin lactosa	20 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales sin gluten con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	24 Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la romana sin gluten frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa	26 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan de molde sin gluten y sin lactosa	27 Sopa casera de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa
30 Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten y sin lactosa				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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 ni lacto	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimento									9					
			Segundo	Panini sin gluten de atún sin queso (tomate,				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Cazuela de garbanzos con pollo														14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado sin gluten frito			3											
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c			3						9					
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Espirales sin gluten con salsa de tomate y at				4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten frita			3	4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate ca									9					
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin fructosa, sin sorbitol y sin lactosa

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  FESTIVO	03 Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	04 Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco	05 Patata al vapor Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de col fresca Yogur natural sin lactosa y pan blanco	06 Macarrones en blanco Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
09 Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	10 Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca permitida y pan blanco	11 Crema de espinacas Contramuslo de pollo al limón Calabacín al horno Fruta fresca permitida y pan blanco	12 Coliflor con patatas al vapor Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	13 Espaguetis en blanco Limanda al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
16 Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebolla) Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	17 Acelgas con patatas salteadas (sin ajo ni cebolla) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco	18 Macarrones en blanco Contramuslo de pollo al limón Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco	19 Crema suave de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Yogur natural sin lactosa y pan blanco	20 Arroz salteado con champiñones Dorada al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco
23 Crema de acelgas (sin ajo ni cebolla) Espirales en blanco Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco	24 Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebolla) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	25 Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco	26 Espinacas salteadas con patatas (sin ajo ni cebolla) Tortilla francesa Calabacín al horno Yogur natural sin lactosa y pan blanco	27 Sopa casera de puchero (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan blanco
30 Crema de calabacín (sin ajo ni cebolla) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa, sin sorbitol y sir

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 fructosa, sin s	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechugas variadas														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Patata al vapor														14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebo														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espaguetis en blanco	1		3						9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebo														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas (sin ajo ni ce														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1		3						9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Dorada al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de acelgas (sin ajo ni cebolla)														14
			Segundo	Espirales en blanco	1		3						9		11			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas (sin ajo ni cebo														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas (sin ajo ni														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín al horno														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, puer												12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (sin ajo ni cebolla)														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis en blanco	1		3						9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Patata al vapor														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones asados														
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Diabética 6 R

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Festivo Nacional	**03** Paella mixta (arroz integral hervido 120 g) 3r Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	**04** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) (hortalizas 140g + patata cocida 130g) 3r Ragout de cerdo guisado con patatas 65g 1r Fruta fresca (1r) / pan blanco 20g 1r	**05** Huevos cocidos con salsa de tomate Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas 165g garbanzos 3r Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r	**06** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) 135 gpasta (3r) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r
09 Arroz con salsa de tomate (arroz hervido 152g) 4r Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	**10** Alubias blancas con verduras (alubias 110 g) 2r Lacón braseado a la gallega con patata vapor 65gde patata 1r 0 Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	**11** Crema de zanahoria (zanahoria 140g + patata cocida 130g) 3r Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca (1r) / pan blanco (40g) 2r	**12** Cocido andaluz (garbanzo hervido 165g + 65 g patata) 4r Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate fresco Yogur natural = 0.5r / pan blanco (30g) 1,5r	**13** Macarrones integrales salteados al ajillo con bacon 135g 3r Pollo al horno o a la plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r
16 Lentejas con menestra (lentejas hervidas 150g + patatas hervidas 65 g) 4r Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada de tomate fresco provenzal Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	**17** Patatas guisadas con magro (patata cocida 195 g) 3r Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	**18** Macarrones integrales a la italiana 135 g) 3r Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)55g 1r garbanzo Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	**19** Crema suave de coliflor 130g 2r patata Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno 52,5g 1,5 r patata Yogur natural = 0.5r / pan blanco (40g) 2r	**20** Paella de verduritas (guisante, calabacín) (arroz hervido 152 g) 4r Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1r
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria 130g 2r patata Espirales a la carbonara vegetal 90g 2r Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	**24** Potaje de lentejas a la mediterránea 150g 3r Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (1r) / pan integral (46g) 2r	**25** Arroz con salsa de tomate (arroz hervido 152g) 4r Merluza al horno o a la plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r	**26** Alubias blancas guisadas con verduras 110g 2r alubias Tortilla de patata y calabacín plancha 1,5r (97,5g patatas) Lechuga y tomate fresco Yogur natural = 0.5r / pan blanco (46g) 2r	**27** Sopa de fideos integrales con caldo casero (90g 2rg de fideos) Filete de lomo al horno Patatas dado fritas: 60g 2r Fruta fresca (1r) / pan integral (23g) 1r
30 Lentejas guisadas con verduras (150gr de lentejas cocidas + 65gr patata cocida=4r) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fesco Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1 r				**04**



SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Fruta fresca y pan blanco	05 Revuelto de huevo y calabacín Meloso de garbanzos con verduritas - Yogur de soja y pan blanco	06 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y pereiil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	10 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	12 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral	13 Espaguetis integrales aglio-olio Panini sin gluten de atún sin queso (tomate, atún y orégano) Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Guiso de lentejas con arroz Escalope de cerdo empanado sin gluten frito Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	18 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón - Fruta fresca y pan blanco	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa horno/plancha Patatas dado al horno Yogur de soja y pan blanco	20 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y pereiil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Coditos con atún - Fruta fresca y pan blanco	24 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco	26 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan blanco	27 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral
30 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco				

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, toma	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1		3						9		11			
			Segundo	Panini sin gluten de atún sin queso (tomate,				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Escalope de cerdo empanado sin gluten frito			3											
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa de ave sin gluten, sin lactosa		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Coditos con atún	1		3	4					9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Paella mixta (arroz integral) con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Fruta fresca y pan blanco	05 Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas - Yogur y pan blanco	06 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	10 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Lacón braseado a la gallega con patata vapor - Fruta fresca y pan integral	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	12 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	13 Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Guiso de lentejas con arroz Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	18 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	20 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Coditos con atún - Fruta fresca y pan blanco	24 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco	26 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco	27 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral
30 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco				

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, toma	1													14
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tom														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapo	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con	1								9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Coditos con atún	1		3	4					9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres Si come pasta

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  FESTIVO	03 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Fruta fresca y pan blanco	05 Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan blanco	06 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con infusión de ajo y pereiil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	10 Brócoli con patatas al vapor Lacón braseado Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	12 Coliflor con patatas al vapor Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	13 Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Croquetas casera de jamón Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan blanco	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo salteado Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	18 Macarrones integrales a la italiana Contramuslo de pollo al limón - Fruta fresca y pan blanco	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	20 Arroz salteado con champiñones Dorado al horno con majado de ajo y pereiil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
23 Crema de calabaza y calabacín Coditos con atún Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco	24 Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno con limón Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco	26 Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco	27 Sopa de ave con fideos integrales Cinta de lomo a la plancha / horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral
30 Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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 legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Lacón braseado	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														14
			Segundo	Croquetas casera de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza y calabacín														14
			Segundo	Coditos con atún	1		3	4					9		11			
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno con limón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado (ni pescado ni marisco)

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  FESTIVO	03 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Fruta fresca y pan blanco	05 Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas - Yogur y pan blanco	06 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan integral
09 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Hamburguesa mixta casera horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	10 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Lacón braseado a la gallega con patata vapor - Fruta fresca y pan integral	11 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan blanco	12 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	13 Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Pizza artesana con soja y salsa barbacoa Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
16 Guiso de lentejas con arroz Croquetas casera de jamón Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	17 Estofado de patatas con magro Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Fruta fresca y pan integral	18 Macarrones integrales a la italiana Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) - Fruta fresca y pan blanco	19 Crema suave de coliflor Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas dado al horno Yogur y pan blanco	20 Paella de verduritas (guisante, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral
23 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal - Fruta fresca y pan blanco	24 Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco	26 Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacin Lechuga y tomate fresco Yogur y pan blanco	27 Sopa de ave con fideos integrales Lomo en salsa de miel y mostaza Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral
30 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco				

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado (ni pescado ni ma

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 pescado (ni pe	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, toma	1													14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras (patata, toma	1													14
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Hamburguesa mixta casera horno/plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapo	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo con	1								9		11			
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Croquetas casera de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Espirales a la carbonara vegetal	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Lomo en salsa de miel y mostaza			3						9		11			14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas dado fritas														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

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.



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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



SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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 o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo