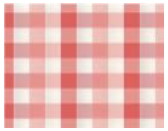
SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO SANTA ANA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
 **Festivo**	Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Merluza en salsa verde (guisante) Yogur y pan integral Kcal: 677,892 prot (g): 31,434 lip (g): 26,585 hc (g): 72,803	Sopa casera de puchero Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 563,467 prot (g): 31,609 lip (g): 18,924 hc (g): 61,705	Arroz a banda (marisco) Taco de garbanzos con pico de gallo Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 738,35 prot (g): 21,8 lip (g): 20,03 hc (g): 111,213	Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 430,524 prot (g): 17,012 lip (g): 15,858 hc (g): 50,511
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Arroz integral con salsa de tomate casera Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 821,599 prot (g): 24,931 lip (g): 25,766 hc (g): 117,937	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla Calabacín salteado Yogur y pan integral Kcal: 653,5 prot (g): 30,54 lip (g): 27,293 hc (g): 65,632	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 607,569 prot (g): 27,245 lip (g): 25,274 hc (g): 62,87	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 490,434 prot (g): 21,797 lip (g): 11,502 hc (g): 70,829	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 492,359 prot (g): 27,576 lip (g): 20,456 hc (g): 45,397
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 479,473 prot (g): 20,118 lip (g): 13,959 hc (g): 63,517	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 685,889 prot (g): 25,34 lip (g): 28,996 hc (g): 75,852	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 499,351 prot (g): 21,102 lip (g): 16,522 hc (g): 60,584	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 893,709 prot (g): 21,144 lip (g): 30,282 hc (g): 127,019	Crema de calabaza y zanahoria asada Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 494,906 prot (g): 25,114 lip (g): 19,82 hc (g): 50,288
23	**24**	nutriilab **25**	**26**	**27**
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 591,236 prot (g): 28,988 lip (g): 26,752 hc (g): 53,399	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur y pan integral Kcal: 611,277 prot (g): 36,998 lip (g): 20,959 hc (g): 65,214	Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate JORNADA Fruta fresca y pan blanco Kcal: 575,33 prot (g): 25,836 lip (g): 21,714 hc (g): 64,58	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 590,936 prot (g): 24,002 lip (g): 24,589 hc (g): 62,841	Arroz caldoso con verduras Fajitas con boloñesa de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 604,172 prot (g): 22,025 lip (g): 13,321 hc (g): 96,127
30				
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 543,246 prot (g): 23,262 lip (g): 23,947 hc (g): 53,379		*Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias*	**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.*	

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

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.

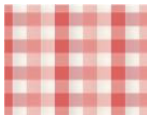
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Filete de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, piment				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín)														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tor														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2	3	4	5	6			9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con pollo salteado al wok	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea (				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Diabética 4,5R

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate (quitar el chorizo) (135g pasta hervida = 3r) Merluza en salsa verde (guisante) Yogur 0.5 r / pan integral (23g = 1r)	**04** Sopa casera de puchero (45g pasta hervida = 1r) Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno (70g patata asada = 2r) Fruta fresca 1.5r / no servir pan	**05** Arroz a banda (marisco) 76g 2r de arroz Taco de garbanzos con pico de gallo (82.5g garbanzos hervidos = 1.5r) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca 1r / no servir pan	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero (110g alubias hervidas = 2r) Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)
09 Arroz integral con salsa de tomate casera (120g arroz integral hervido = 3r) Contramuslo de pollo al limón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1.5r / no servir pan	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)(110g lentejas hervidas = 2r) Tortilla de patata y cebolla (70g patata asada = 2r) Calabacín salteado Yogur 0.5r / no servir pan	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(65g patata hervida = 1r) Estofado de pollo al curry Patatas fritas (60g patatas fritas = 2r) Fruta fresca 1,5r / no servir pan	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)(135g pasta hervida = 3r) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1r / pan integral (23g = 1r)	**13** Coliflor salteada con patata, ajo y perejil (1r de patata cocida= 65g) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 2r / pan blanco (30g = 1.5r)
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra (135g pasta integral hervida = 3r) Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1.5r / no servir pan	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno (80.5g patata asada = 2.5r) Yogur 0.5 / pan integral (34.5g = 1.5r)	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)(100g garbanzos hervidos = 2r) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	**19** Paella de verduritas (76g arroz blanco hervido = 2r) Lentejas con verduras (110g lentejas hervidas = 2r) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 0.5r / no servir pan	**20** Crema de calabaza y zanahoria asada (2r patata cocida = 130g) Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / pan blanco (20g=1r)
23 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla (110g lentejas hervidas = 2r) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	**24** Sopa casera de ave con fideos 90g de fideos=2r Magro de cerdo con tomate Calabacín salteado Yogur 0.5 r / pan integral (46g = 2r)	**25** Macarrones integrales con boloñesa de soja (135g pasta integral hervida = 3r Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1.5r / no servir pan	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía y calabaza)(añadir 97.5g patata hervida = 1.5r) Pollo al horno o plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / pan integral (46g = 2r)	**27** Arroz caldoso con verduras (114g arroz blanco hervido = 3r) Taco de verduras con tomate especiado y soja Fruta fresca 1.5r / no servir pan
30 Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla (75g de lentejas hervidas = 1.5r) Tortilla de patata y cebolla (70g de patata asada = 2r) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / no servir pan				

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

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.

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

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

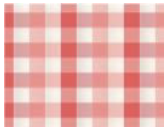
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo ni frutos secos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ni 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.

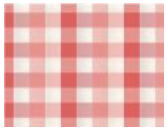
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo ni frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 01 Sin gluten

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan sin gluten	**04** Sopa de puchero con fideos sin gluten (pollo, garbanzo) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	**05** Arroz caldoso con verduritas Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**10** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur natural y pan sin gluten	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	**12** Coditos sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	**13** Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
16 Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tomate, calabacín, berenjena) Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan sin gluten	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
23 Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	**24** Sopa de ave con fideos sin gluten Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan sin gluten	**25** Macarrones sin gluten con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan sin gluten
30 Alubias blancas guisadas con sofrito casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 01 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.

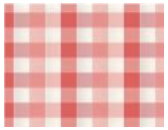
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
01 Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de puchero con fideos sin gluten (pollo									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduritas														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis sin gluten con verduras (salsa tor									9					
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 02 Sin lactosa

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur soja y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz caldoso con verduritas Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 02 Sin 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.

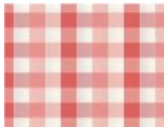
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
02 Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduritas														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 03 Sin PLV

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur soja y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz caldoso con verduritas Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 03 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.

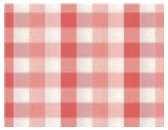
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
03 Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduritas														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 04 Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 04 Sin huevo (pasta sin trazas

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.

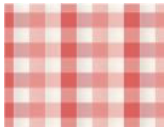
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
04 Sin huevo (past	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 05 Sin pescado Sin marisco

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Tortilla francesa horno Guisantes salteados Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz caldoso con verduritas Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) - Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 05 Sin pescado 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.

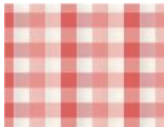
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
05 Sin pescado Sir	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Guisantes salteados														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduritas														
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja texturizada)	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 06 Sin berenjena

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) - Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

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

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 06 Sin berenjena

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.

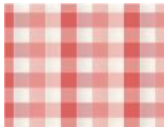
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
06 Sin berenjena	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con crema de setas y		2							9					
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja texturizada)	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 07 Sin tortilla

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate y cebolla) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Fajitas veggie (verduras y soja texturizada) - Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 07 Sin tortilla

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.

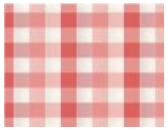
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
07 Sin tortilla	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Taco de garbanzos con pico de gallo (tomate	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con crema de setas y		2							9					
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Fajitas veggie (verduras y soja texturizada)	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 08 Sin frutos secos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 08 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.

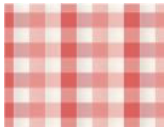
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
08 Sin frutos seco	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 09 Sin fructosa Sin sorbitol Sin lactosa

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	**04** Sopa casera de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco	**05** Arroz salteado con ajo Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y pan blanco	**06** Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco
09 Arroz salteado con ajo Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pan blanco	**10** Crema de lentejas Tortilla francesa horno Calabacín asado Yogur natural y pan blanco	**11** Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Patatas risoladas al horno y pan blanco	**12** Coditos en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco	**13** Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y pan blanco
16 Espaguetis en blanco Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco	**17** Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan blanco	**18** Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco	**19** Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y pan blanco	**20** Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pan blanco
23 Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Calabacín asado Yogur natural y pan blanco	**25** Macarrones en blanco Dorado a la plancha Ensalada de lechuga y pepino y pan blanco	**26** Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y pan blanco	**27** Arroz salteado con ajo Merluza al horno Patatas risoladas al horno y pan blanco
30 Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 09 Sin fructosa Sin sorbitol 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.

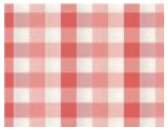
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
09 Sin fructosa Sir	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Jueves	Primero	Coditos en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11			
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Crema de lentejas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 10 Sin lactosa Sin Zanahoria (las elaboraciones de los platos estarán libres de zanahoria)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur soja y pan integral	**04** Sopa casera de ave con fideos Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz con calabaza y calabacín Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	**10** Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**11** Crema de acelgas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	**18** Garbanzos salteados con cebolla Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco	**19** Arroz salteado con champiñones Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Judías verdes salteadas Revuelto de patatas salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz salteado con ajo Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Judías verdes salteadas Tortilla de corro Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 10 Sin lactosa Sin Zanahoria (L

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.

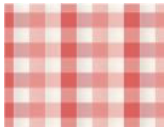
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
10 Sin lactosa Sin	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú 14 Sin frutos secos, ni sésamo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02  **Festivo**	**03** Macarrones integrales en salsa de tomate casera y chorizo Merluza en salsa verde (guisante) - Yogur natural y pan integral	**04** Sopa casera de puchero Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	**05** Arroz a banda (calamar, gamba) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	**06** Alubias blancas guisadas con sofrito casero Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
09 Arroz integral con salsa de tomate casera Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	**10** Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de corro Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**11** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	**12** Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**13** Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tracicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
16 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	**17** Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	**18** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	**19** Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**20** Crema de calabaza y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Revuelto de patata y queso salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**24** Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	**25** Macarrones integrales con salsa de tomate Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	**26** Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	**27** Arroz caldoso con verduras Merluza al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y pan blanco
30 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de corro Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco				

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

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.

***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**

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.



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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 14 Sin frutos secos, ni sésamo

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
14 Sin frutos seco	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz a banda (calamar, gamba)					5	6								14
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														14
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracicional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11			14
			Segundo	Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimen				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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