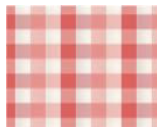


Menú Basal

COLEGIO SANTA ANA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 520,077 prot (g): 22,156 lip (g): 11,53 hc (g): 77,193	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 574,402 prot (g): 29,435 lip (g): 19,634 hc (g): 65,161
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 561,516 prot (g): 21,977 lip (g): 13,137 hc (g): 83,281	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur y pan integral Kcal: 654,739 prot (g): 24,04 lip (g): 28,796 hc (g): 70,887	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 581,394 prot (g): 22,961 lip (g): 15,7 hc (g): 80,348	Paella de verduras (guisante, calabacín) Milhoja de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 923,352 prot (g): 21,503 lip (g): 30,31 hc (g): 133,383	Crema de calabaza y zanahoria asada Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 576,949 prot (g): 26,973 lip (g): 18,998 hc (g): 70,052
12	13	14	15	16
 Festivo	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	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 630,571 prot (g): 23,986 lip (g): 15,151 hc (g): 95,982	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 620,579 prot (g): 24,361 lip (g): 24,617 hc (g): 69,205	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 533,244 prot (g): 18,567 lip (g): 9,185 hc (g): 87,797
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 717,789 prot (g): 30,721 lip (g): 23,825 hc (g): 88,743	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur y pan integral Kcal: 620,402 prot (g): 33,77 lip (g): 18,851 hc (g): 74,972	Crema de calabacín Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 616,732 prot (g): 21,372 lip (g): 18,349 hc (g): 87,402	Arroz integral con pollo salteado al wok Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 594,69 prot (g): 31,09 lip (g): 15,08 hc (g): 78,807	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 685,422 prot (g): 38,258 lip (g): 24,483 hc (g): 72,339
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 553,687 prot (g): 24,685 lip (g): 18,257 hc (g): 66,141	Arroz integral salteado al estilo thai (huevo y piña) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur y pan integral Kcal: 675,715 prot (g): 29,806 lip (g): 26,54 hc (g): 76,565	Croquetas de jamón serrano fritas Meloso de garbanzos con verduritas. Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 612,883 prot (g): 20,497 lip (g): 16,041 hc (g): 93,391	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 648,613 prot (g): 29,997 lip (g): 19,618 hc (g): 82,93	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 516,829 prot (g): 23,978 lip (g): 15,335 hc (g): 69,377

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUICES	SULFITOS
Basal	Semana 1	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
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	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
		Miércoles	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
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										14
			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
	Semana 4	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajorriero (ajo, pimentón)														14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera tradicional de fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano														
		Jueves	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
	Semana 5	Lunes	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
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo y	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1													
			Segundo	Pollo salteado al ajillo									9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con verduras														
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cel														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

Menú Diabética 4,5R

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	*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 fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)(135g pasta hervida = 3r) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1r / pan integral (23g = 1r)	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)
05	06	07	08	09
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	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)	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)(100g garbanzos hervidos = 2r) Huevos duros con pisto salteado Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	Paella de verduras (76g arroz blanco hervido = 2r) Lentejas con verduras (110g lentejas hervidas = 2r) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 0.5r / no servir pan	Crema de calabaza y zanahoria asada (2r patata cocida = 130g) Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / pan blanco (20g=1r)
12	13	14	15	16
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla (110g lentejas hervidas = 2r) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)	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)	Arroz caldoso con verduras (114g arroz blanco hervido = 3r) Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1.5r / no servir pan	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)	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con boloñesa de soja (135g pasta integral hervida = 3r) Fruta fresca 1.5r / no servir pan
19	20	21	22	23
Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta 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	Sopa casera tradicional de fideos (45g pasta hervida = 1r) Magro de cerdo con tomate Patatas aliñadas con oliva y orégano (70g patata asada = 2r) Yogur natural 0.5r / pan integral (23g = 1r)	Crema de calabacín (97.5g patata hervida = 1.5r) Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1 r / pan blanco (40g = 2r)	Arroz integral con verdura y pollo (100g arroz integral hervido = 2.5 r) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca 1r / pan integral (23g = 1r)	Garbanzos guisados con calabaza (110g garbanzos hervidos = 2r) Jamonicos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)
26	27	30	31	01
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria (65g patata hervida = 1r) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca 2r / pan blanco (30g = 1.5r)	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo, piña) (100g arroz integral hervido = 2.5r) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado con oregano Yogur 0.5r / pan integral (34.5g = 1.5r)	Cinta de lomo al horno Meloso de garbanzos con verduras (82.5g garbanzos hervidos = 1.5r) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca 2r / pan blanco (20g = 1r)	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) (135g pasta hervida = 3r) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca 1.5r / no servir pan	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)(100g lentejas hervidas = 2r) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca 1r / pan blanco (30g = 1.5r)

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



carne



Verdura



Huevo



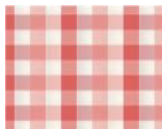
Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos sin gluten con salsa de tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
05	06	07	08	09
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	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan sin gluten	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	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan sin gluten	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Alubias blancas guisadas con sofrito casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan sin gluten	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Espaguetis sin gluten con salsa de tomate Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



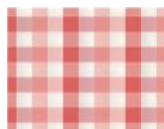
lácteo

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.

[illegible]

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

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	06 Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	07 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	08 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	09 Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12  Festivo	13 Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	14 Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	16 Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur soja y pan integral	21 Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur soja y pan integral	28 Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	29 Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	30 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura

Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



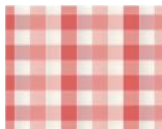
lácteo

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	ALTRAMUZES	SUJITOS	
02 Sin lactosa	Semana 1	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			5												
			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 tracional																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 2	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			5												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,															
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y	1														
			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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			5												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	Arroz caldoso con verduras															14
			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	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4				9			11				
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Tortilla de corro			5												
			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						4										
		Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea					4										14	
		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		
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9			11			
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														14		
	Segundo	Tortilla francesa horno			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	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	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur soja y pan integral	Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur soja y pan integral	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



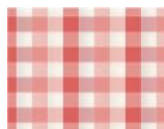
lácteo

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	Alimentos												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES
03 Sin PLV	Semana 1	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			5										
			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 tracional													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14
	Semana 2	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			5										
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,													
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y	1												
			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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			5										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	Arroz caldoso con verduras													14
			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	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4				9		11			
			Guarnición	-													
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												
			Segundo	Tortilla de corro			5										
			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									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate													14	
Viernes		Primero	Garbanzos guisados con calabaza													14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria													14	
		Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
	Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
		Guarnición	Tomate aliñado													14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
	Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégar	1							9		11				
		Segundo	Pollo salteado al ajillo														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz													14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1												14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	

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

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	06 Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	07 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco	08 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	09 Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12  Festivo	13 Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	14 Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	16 Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	21 Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	28 Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	29 Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	30 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

[illegible]

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

Menú 05 Sin pescado Sin marisco

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	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	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Arroz caldoso con verduras Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado al estilo thai (huevo y piña) Cinta de lomo al horno Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS
05 Sin pescado Sir	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bb	1	2	5					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			5											
			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		14
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	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	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	5						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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	5						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	Arroz caldoso con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			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	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			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 sc	1		5					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													14
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14

Menú 06 Sin berenjena

Ocubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
<i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i> <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	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	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado al estilo thai (huevo y piña) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Croquetas de jamón serrano fritas Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PECADO	MOLISCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHIZA	AIRO
06 Sin berenjena	Semana 1	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
			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 tracional												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales al pomodoro con aceit	1								9		11	
			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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											
			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	Arroz caldoso con verduras												14
			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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón												14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11	
			Guarnición	-												
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1											
			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 sc	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
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate												14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza												14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha												14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria												14
			Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	3						9			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas												14
		Martes	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo	1	2	3						9		11	12
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4								
			Guarnición	Tomate aliñado												14
		Miércoles	Primero	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6			9			14
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduras.												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha												14
		Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégar	1								9		11	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz												14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1											
			Segundo	Tortilla francesa horno			3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria												14

Menú 07 Sin tortilla

Ocubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05 Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	06 Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	07 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	08 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	09 Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12  Festivo	13 Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	14 Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	15 Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Escalope de pollo empanado frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	16 Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) - Fruta fresca y pan blanco
19 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	21 Crema de calabacín Taco de verduras con tomate especiado y soja Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	23 Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	27 Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	28 Croquetas de jamón serrano fritas Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	29 Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	30 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
07 Sin tortilla	Semana 1	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 tracional															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Semana 2	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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			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	Arroz caldoso con verduras															14
			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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1								8	9	10	11			
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																
	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 sc	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															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14	
		Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	3					9						14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14	
	Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Miércoles	Primero	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3		4	5	6		9						14	
		Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																
	Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégar	1									9		11				
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	

Menú 08 Sin frutos secos

Ocubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
<i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i> <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	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	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduritas. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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

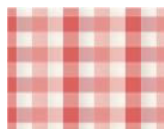
PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
08 Sin frutos seco: Semana 1		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			5												
			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 tracional															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Semana 2	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	5						9					14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														14	
	Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5												
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,																
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas	1	2	5						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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
				Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	5						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	Arroz caldoso con verduras																
			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																
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11			14	
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
				Segundo	Tortilla deorro			5											
				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	5							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															14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14	
				Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	5						9					14
				Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4											
			Guarnición	Tomate aliñado														14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14	
	Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1									9		11				
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14	

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis en blanco Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Calabacín asado Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Arroz salteado con ajo Dorado a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Coliflor con patatas al vapor Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco
19	20	21	22	23
Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Patatas risoladas al horno Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de lentejas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Brócoli al vapor Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Espaguetis en blanco Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco	Crema de lentejas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan blanco



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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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	Alimentos										Alimentos	Sufrtos	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁLCARA	SOJA	SÉSAMO			NOPIZA
09 Sin fructosa Sir	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Martes	Primero	Crema de lentejas	1												
			Segundo	Tortilla francesa horno			5										
			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									14
			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 2	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			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo													
			Segundo	Tortilla francesa horno			5										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1												
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5										
			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	Arroz salteado con ajo													
			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	Coliflor con patatas al vapor													
			Segundo	Merluza al horno				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1												
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5										
			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			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
Jueves		Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4									
		Segundo	Abadejo al horno				4									14	
		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	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
		Segundo	Cinta de lomo al horno													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
	Jueves	Primero	Espaguetis en blanco	1							9		11				
		Segundo	Filete de pollo a la plancha														
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Viernes	Primero	Crema de lentejas	1													
		Segundo	Tortilla francesa horno			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	

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

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
<i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i> <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur soja y pan integral	Garbanzos salteados con cebolla Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco	Arroz salteado con champiñones Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Calabacín salteado Yogur soja y pan integral	Arroz salteado con ajo Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas Tortilla deorro Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur soja y pan integral	Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos salteados con cebolla Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur soja y pan integral	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
10 Sin lactosa Sin. Semana 1	Semana 1	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													
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Estofado de pollo al curry											11			
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 2	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
		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
	Semana 3	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			5											
			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
	Semana 4	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			5											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														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo														
			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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			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
	Semana 7	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
		Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 8	Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 9	Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
<i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i> <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis con salsa de tomate Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan blanco	Garbanzos salteados con cebolla Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz salteado con champiñones Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz salteado con ajo Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas Tortilla deorro Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan blanco	Garbanzos salteados con cebolla Jamonicitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Cinta de lomo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco	Acelgas salteadas con jamón serrano Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 11 Sin PLV, Soja, lentejas, zan					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	PECADO	MOLISCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
11 Sin PLV, Soja, le	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			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 2	Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate	1								9		11			
			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			5											
			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 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			5											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	Arroz salteado con ajo														
			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	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con 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	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo al horno				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
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú 12 Sin lenteja, garbanzo ni alubia blanca

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
<i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i> <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Hervido de col, patata y zanahoria Huevos duros con pisto salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimienta) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Hervido de col, patata y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado al estilo thai (huevo y piña) Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Croquetas de jamón serrano fritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Acelgas salteadas con jamón serrano Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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

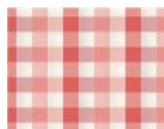
PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

12 Listado de alérgenos por plato para el Menú 12 Sin lenteja, garbanzo ni alu					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	PECADO	MOLISCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MORAZA	AJO	ALTRAMUICES	SULFITOS
12 Sin lenteja, garl	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			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 tracional														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	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	5						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde,														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			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 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	5						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	Arroz caldoso con verduras														14
			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	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	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas														
			Segundo	Tortilla de corro			5											
			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	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras, champiñones y pollo al v	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Filete de abadejo guisado a la mediterránea				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Hervido de col, patata y zanahoria														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz integral salteado al estilo thay (huevo	1	2	5						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégan	1								9		11			
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos en blanco Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis en blanco Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Cinta de lomo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan blanco	Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Arroz salteado con ajo Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Calabacín asado Yogur natural y pan blanco	Arroz salteado con ajo Dorado a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Crema de acelgas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Coliflor con patatas al vapor Merluza al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco
19	20	21	22	23
Crema de lentejas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Patatas risoladas al horno Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Crema de lentejas Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de calabacín Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Arroz con pollo y zanahoria Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Brócoli al vapor Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural y pan blanco	Espaguetis en blanco Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	Crema de lentejas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 13 Sin fructosa

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	Alimentos												
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁLCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPIZA	APIO	ALTRAMUICES
13 Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Martes	Primero	Crema de lentejas	1												
			Segundo	Tortilla francesa horno			5										
			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									14
			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													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
	Semana 2	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			5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo													
			Segundo	Tortilla francesa horno			5										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1												
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5										
			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	Arroz salteado con ajo													
			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	Coliflor con patatas al vapor													
			Segundo	Merluza al horno				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de lentejas	1													
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
		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			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Jueves	Primero	Arroz con pollo y zanahoria					4									
		Segundo	Abadejo al horno				4									14	
		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	
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
		Segundo	Cinta de lomo al horno													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4									14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino													14	
	Jueves	Primero	Espaguetis en blanco	1							9		11				
		Segundo	Filete de pollo a la plancha														
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Viernes	Primero	Crema de lentejas	1													
		Segundo	Tortilla francesa horno			5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14	

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

Menú 14 Sin frutos secos, ni sésamo

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <i>*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</i>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate) Ragout de cerdo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Espaguetis integrales al pomodoro con aceituna negra Bacaladilla guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Verduras al wok (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Yogur natural y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Huevos duros con pisto salteado - Fruta fresca y pan blanco	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	Crema de calabaza y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Sopa casera de ave con fideos Magro con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	Arroz caldoso con verduras Dorado al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de correo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera tradicional de fideos Magro con salsa de tomate casera Patatas aliñadas con oliva y orégano Yogur natural y pan integral	Crema de calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras, champiñones y pollo al wok (pisto) Filete de abadejo guisado a la mediterránea (tomate, pimienta, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos guisados con calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Crema de judía verde, puerro y zanahoria Hamburguesa mixta con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Salmón al horno con ajo y perejil Tomate aliñado Yogur natural y pan integral	Brócoli al vapor Meloso de garbanzos con verduras. Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Pollo salteado al ajillo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco

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 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
14 Sin frutos seco: Semana 1	Semana 1	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			5												
			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 tracional																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14	
	Semana 2	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	5								9				14
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to															
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5												
			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 3	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	5							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	Arroz caldoso con verduras															
			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																
		Segundo	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1				4						9		11		14	
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														
			Segundo	Tortilla de corro			5												
			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	5								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															14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha															14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria															14
			Segundo	Hamburguesa mixta con salsa de tomate	1	2	5							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															14
		Martes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas.															
Guarnición			Ensalada de lechuga y remolacha															14	
Jueves	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégar	1										9		11				
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14		
Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														14		
	Segundo	Tortilla francesa horno			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14		