

Menú Basal

Colegio Santa Ana
NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco Kcal: 538,516 prot (g): 17,9 lip (g): 22,859 hc (g): 61,076 1 2 3 9 14	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco Kcal: 825,402 prot (g): 39,598 lip (g): 27,316 hc (g): 95,783 1 2 3 4 9 11 14	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco Kcal: 642,734 prot (g): 38,504 lip (g): 22,236 hc (g): 68,311 1 9 11 12 14	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco Kcal: 722,095 prot (g): 26,616 lip (g): 24,969 hc (g): 99,204 1 2 3 4 5 6 9 14	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 562,161 prot (g): 28,949 lip (g): 21,426 hc (g): 56,063 1 2 3 9 14
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 506,04 prot (g): 26,162 lip (g): 19,026 hc (g): 53,125 14	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco Kcal: 578,5 prot (g): 31,653 lip (g): 19,853 hc (g): 68,962 1 2 3 14	Coditos aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 491,718 prot (g): 24,79 lip (g): 12,587 hc (g): 67,098 1 4 9 11 14	Hot poke  San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 807,601 prot (g): 24,353 lip (g): 30,666 hc (g): 105,256 1 2 3 4 5 6 9 11 12 14	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 714,882 prot (g): 36,402 lip (g): 29,946 hc (g): 71,15 1 9 11 12 14
17	18	19	20	21
Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco Kcal: 504,006 prot (g): 24,901 lip (g): 17,252 hc (g): 55,944 1 2 3 9 11	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 716,514 prot (g): 21,081 lip (g): 23,963 hc (g): 99,706 2 3 14	Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 709,233 prot (g): 23,074 lip (g): 25,618 hc (g): 90,667 1 2 3 4 5 6 9 14	Sopa de lluvia Jamonicitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco Kcal: 726,445 prot (g): 42,256 lip (g): 28,847 hc (g): 72,422 1 2 9 11 12 14	Macarrones bella aurora Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,148 prot (g): 27,24 lip (g): 18,336 hc (g): 77,696 1 2 3 4 9 10 11 12 14
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco Kcal: 493,446 prot (g): 23,513 lip (g): 15,837 hc (g): 60,442 1 2 3 9 14	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco Kcal: 609,909 prot (g): 27,301 lip (g): 20,869 hc (g): 80,637 1 2 3 9 11 14	Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 653,909 prot (g): 18,798 lip (g): 28,096 hc (g): 77,451 1 2 3 9 11 12 14	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 772,147 prot (g): 46,313 lip (g): 31,3 hc (g): 72,747 1 2 3 4 5 6 9 14	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 506,693 prot (g): 20,041 lip (g): 12,029 hc (g): 76,68 4 12 14
Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución 1 GLUTEN 2 LÁCTEOS 3 HUEVO 4 PESCADO 5 MOLUSCOS 6 CRUSTÁCEOS 7 CACAHUETES 8 FRUTOS DE CÁSCARA 9 SOJA 10 SÉSAMO 11 MOSTAZA 12 APIO 13 ALTRAMUCES 14 AZÚFRE Y SULFITO				
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin berenjena

Colegio Santa Ana
NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Hot poke San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



lácteo

Menú Sin fructosa Sin sorbitol Sin lactosa

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de acelgas Cinta de lomo a la plancha / horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Espirales en blanco Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Brócoli con patatas Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Arroz salteado Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Crema de lentejas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de acelgas Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Crema de lentejas Tortilla francesa Calabacín al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Coditos en blanco Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Arroz con calabaza y calabacín Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Arroz salteado Pechuga de pollo al horno / plancha Patatas al horno Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
17	18	19	20	21
Brócoli con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Arroz salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Crema de lentejas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Patata al vapor Muslos de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Macarrones en blanco Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor con patatas Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz salteado Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Espaguetis en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Patata al vapor Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Crema de lentejas Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural sin lactosa y sin azúcar y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Menú Sin frutos secos, kiwi, sandía, melón ni melocotón

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur natural y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur natural y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Hot poke Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur natural y pan blanco	Macarrones bella aurora Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI, SANDIA, MELON NI MELOCOTON
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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...



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin frutos secos

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Hot poke Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones bella aurora Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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

Menú Sin gluten

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Espirales sin gluten con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Pasta sin gluten aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de ave con pasta sin gluten Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Macarrones sin gluten con tomate Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Espaguetis sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Sopa de verduras con fideos sin gluten Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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...



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



lácteo

Menú Sin kiwi

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Coditos aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Hot poke San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
17	18	19	20	21
Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones bella aurora Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco NO KIWI	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco NO KIWI
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



lácteo

Menú Sin lactosa Sin Zanahoria

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03 Crema de acelgas, judía verde, calabacín y calabaza (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Fruta fresca y pan blanco	04 Espirales con tomate (sin zanahoria) Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	05 Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	06 Arroz con verduras (sin zanahoria) Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	07 Alubias blancas con patatas (sin zanahoria) Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10 Crema de verduras (sin zanahoria) Filete de magra al horno / plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	11 Lentejas con patatas (sin zanahoria) Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	12 Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	13 Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	14 Sopa casera de estrellitas (sin zanahoria) Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17 Judías verdes y calabacín (sin zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	18 Arroz con verduras (sin zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco	19 Garbanzos con patatas y calabaza (sin zanahoria) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	20 Sopa casera de lluvia (sin zanahoria) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur de soja y pan blanco	21 Macarrones bella aurora Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24 Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	25 Espaguetis con tomate (sin zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	26 Sopa casera de fideos (sin zanahoria) Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	27 Lentejas con patatas (sin zanahoria) Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan blanco	28 Arroz con verduras (sin zanahoria) Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Menú Sin lactosa

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur de soja y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Menú Sin pescado

Colegio Santa Ana
NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Tortilla francesa Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Espirales aglio-olio Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones bella aurora Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



lácteo

Menú Sin PLV

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Cinta de lomo a la plancha / horno Tomate aliñado con orégano Fruta fresca y pan blanco	Espirales con tomate Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de soja y pan blanco	Alubias blancas estofadas Revuelto de huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Tortilla francesa Calabacín salteado Yogur de soja y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Cinta de lomo a la plancha / horno Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur de soja y pan blanco	Macarrones a la italiana Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo a la plancha / horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Magra al ajillo Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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...



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



Verdura



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Menú Sin tortilla

Colegio Santa Ana

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras y hortalizas Albóndigas a la jardinera Fruta fresca y pan blanco	Espirales con chorizo Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur y pan blanco	Sopa de puchero con garbanzos y pollo Filete de pollo al horno con finas hierbas Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco	Arroz a banda Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
10	11	12	13	14
Crema de zanahoria Ragout de cerdo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas con verduras Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Calabacín salteado Yogur y pan blanco	Espirales aglio-olio Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate San jacobito Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de ave con verduras y estrellitas Estofado de pollo al curry Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco
17	18	19	20	21
Verduras al wok Hamburguesa mixta al horno / plancha Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco	Paella de verduritas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Garbanzos con patatas y calabaza Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas dado fritas Yogur y pan blanco	Macarrones bella aurora Filete de abadejo a la romana Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
24	25	26	27	28
Coliflor al ajoarriero Lomo adobado al horno Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis al pomodoro Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan blanco	Sopa de verduras con fideos Albóndigas con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco	Arroz caldoso con verduras Filete de merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
			<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>	<i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i>

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



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



lácteo