SERUNION EDUCA

Jesuitinas Gamarra

Menú Basal

Colegio Gamarra
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa Tomate fresco aliñado Fruta fresca y pan integral Kcal: 619,655 prot (g): 29,028 lip (g): 24,942 hc (g): 69,022	**04** Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Yogur y pan blanco Kcal: 694,92 prot (g): 31,102 lip (g): 25,455 hc (g): 79,395	**05** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 599,579 prot (g): 32,243 lip (g): 17,34 hc (g): 70,501	**06** Judías verdes con salsa de tomate y patata Contramuslo de pollo al estilo moruno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 527,042 prot (g): 27,449 lip (g): 18,718 hc (g): 57,626
09 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo de cerdo fresco al estilo riojano Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 570,965 prot (g): 27,846 lip (g): 17,819 hc (g): 70,57	**10** Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral Kcal: 647,839 prot (g): 25,235 lip (g): 29,292 hc (g): 64,459	**11** Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras Yogur y pan blanco Kcal: 803,242 prot (g): 36,175 lip (g): 26,846 hc (g): 100,782	**12** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,611 prot (g): 21,709 lip (g): 17,991 hc (g): 76,605	**13** Guiso de patatas con choco San jacobo de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 648,424 prot (g): 15,141 lip (g): 25,154 hc (g): 85,224
16 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 625,58 prot (g): 23,364 lip (g): 19,355 hc (g): 82,018	**17** Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga, remolacha y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 568,431 prot (g): 25,635 lip (g): 14,31 hc (g): 81,007	**18** Crema de calabacín (calabacin, patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Yogur y pan blanco Kcal: 695,168 prot (g): 31,301 lip (g): 16,752 hc (g): 102,136	**19** Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral Kcal: 603,777 prot (g): 33,075 lip (g): 19,504 hc (g): 64,584	**20** Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas en salsa española Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 649,891 prot (g): 20,049 lip (g): 25,192 hc (g): 81,509
23 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 684,579 prot (g): 24,281 lip (g): 25,328 hc (g): 87,523	**24** **Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza** Abadejo a la andaluza frito Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,007 prot (g): 28,791 lip (g): 19,038 hc (g): 73,116	**25** Patatas estofadas con chorizo Milhojas de boloñesa de lentejas casera Yogur y pan blanco Kcal: 871,831 prot (g): 25,505 lip (g): 36,989 hc (g): 104,698	**26** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Ragout de cerdo con verduritas (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y Fruta fresca y pan integral Kcal: 439,691 prot (g): 24,392 lip (g): 14,362 hc (g): 49,001	**27** Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 609,709 prot (g): 34,84 lip (g): 22,128 hc (g): 63,035
30 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 659,853 prot (g): 20,464 lip (g): 26,876 hc (g): 82,041	**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)** **MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA** La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			

la ruta saludable

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



01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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

SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con salsa de tomate y patata														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco al estilo riojano	1													
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate,														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	San jacobo de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero (york, huevo, maí	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados c	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar,	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo con verduritas (magro, ton	1													
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berer												12		14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate,														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vap	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados al ajillo cor	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14

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