SERUNION EDUCA

Jesuitinas GAMARRA

# Menú Basal

COLEGIO GAMARRA
Diciembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **01** | **02** | **03** | **04** |
| **FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO/INVIERNO)**<br>**MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA**<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Lacón braseado a la gallega con patata vapor<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 615,017 prot (g): 32,094 lip (g): 17,301 hc (g): 72,816 | Crema de zanahoria (zanahoria, patata)<br>Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)<br>Menestra de verduras salteadas<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 663,545 prot (g): 37,051 lip (g): 24,709 hc (g): 70,328 | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 576,059 prot (g): 30,128 lip (g): 21,316 hc (g): 63,495 | Espaguetis integrales salteados al ajillo con york<br>Albóndigas vegetales al pomodoro<br>Lechuga, remolacha y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 705,73 prot (g): 20,509 lip (g): 25,944 hc (g): 89,174 |
| **07** | **08** | **09** | **10** | **11** |
| FESTIVO | FESTIVO | Macarrones integrales a la italiana<br>Revuelto de huevo y queso fundido<br>Picadillo de tomate fresco y pepino<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 751,104 prot (g): 36,463 lip (g): 34,669 hc (g): 70,007 | Crema suave de coliflor<br>Filete de lomo en salsa de miel y mostaza<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 599,758 prot (g): 28,154 lip (g): 26,033 hc (g): 58,298 | Paella de verduritas (guisante, calabacín)<br>Dorado al horno con majado de ajo y perejil<br>Lechuga, remolacha y zanahoria<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 527,184 prot (g): 18,572 lip (g): 14,682 hc (g): 77,127 |
| **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Espirales a la carbonara vegetal<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 711,204 prot (g): 21,849 lip (g): 26,7 hc (g): 91,155 | Potaje de lentejas a la mediterránea<br>Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas<br>Rodajas de zanahoria salteadas<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 625,474 prot (g): 38,113 lip (g): 21,069 hc (g): 64,453 | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza a la andaluza frita<br>Ensalada de col, zanahoria y manzana<br>Yogur y pan blanco<br>Kcal: 618,557 prot (g): 25,479 lip (g): 19,016 hc (g): 85,131 | Alubias blancas guisadas con chorizo<br>Tortilla de patata y calabacin<br>Lechuga, tomate fresco y cebolla<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 702,774 prot (g): 21,184 lip (g): 30,903 hc (g): 73,416 | Sopa de fideos integrales con caldo casero<br>Magro de cerdo en salsa de manzana<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca y pan blanco<br>Kcal: 521,559 prot (g): 26,36 lip (g): 15,508 hc (g): 64,778 |
| **21**<br>Menú especial<br>**Sopa casera de cocido con fideos**<br>**Hamburguesa mini con boloñesa (salsa tomate, carne picada mixta)**<br>**Patatas gajo**<br>**Brownie de chocolate casero y pan integral**<br>Kcal: 1326,82 prot (g): 31,861 lip (g): 71,323 hc (g): 132,323 | **22**<br>Arroz caldoso con pollo<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Salteado de zanahoria y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 667,203 prot (g): 19,033 lip (g): 21,094 hc (g): 94,283 |  | | |
| | | | | |

# la ruta saludable

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



## 01 Salud

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



## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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 con salsa de tomate casera (tomate, ce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 vapo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema de zanahoria (zanahoria, patata) | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc | | 2 | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Espaguetis integrales salteados al ajillo con | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Albóndigas vegetales al pomodoro | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, remolacha y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con arroz | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras) | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Pisto de verduras hortelano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Estofado de patatas con magro | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo al limón | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Picadillo de lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales a la italiana | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Picadillo de tomate fresco y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de lomo en salsa de miel y mostaza | | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Paella de verduritas (guisante, calabacín) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Dorado al horno con majado de ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, remolacha y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (judia verde, | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Espirales a la carbonara vegetal | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Potaje de lentejas a la mediterránea | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados con finas hierba | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Rodajas de zanahoria salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con salsa de tomate casera (tomate, ce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la andaluza frita | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col, zanahoria y manzana | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Alubias blancas guisadas con chorizo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacin | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, tomate fresco y cebolla | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de fideos integrales con caldo casero | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mini con boloñesa (salsa toma | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas gajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz caldoso con pollo | | | | | | | | | | | | 12 | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Salteado de zanahoria y maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, remolacha y brotes de soja | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Puchero hortelano de garbanzos | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | 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, b | 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, juc | | 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 |

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