SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Macarrones integrales a la italiana Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	**04** Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa de ternera horno/plancha Patatas fritas Yogur y pan blanco	**05** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	**06** Judías verdes con salsa de tomate y patata Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
09 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Meloso de garbanzos con verduritas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	**10** Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	**11** Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras - Yogur y pan blanco	**12** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan integral	**13** Guiso de patatas con choco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
16 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	**17** Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan integral	**18** Crema de calabacín (calabacin, patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Yogur y pan blanco	**19** Puchero hortelano de alubias blancas Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca y pan integral	**20** Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas de ave con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
23 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	**24** **Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza** Abadejo a la andaluza frito Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	**25** Patatas estofadas con verduras (judia verde, zanahoria, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera - Yogur y pan blanco	**26** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	**27** Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
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	**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.



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 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

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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														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	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1													
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll														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	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, toma														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata)														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados con	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras (judia verde,														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj												12		14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4					9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pizza artesana con soja y salsa barbacoa	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14