SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01	**02**	**03**	**04**
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO/INVIERNO) 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.	Brócoli salteado con patatas Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Yogur y pan blanco	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	Espaguetis integrales aglio-olio Albóndigas de soja al pomodoro Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
07	**08**	**09**	**10**	**11**
FESTIVO	FESTIVO	Macarrones integrales a la italiana Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Yogur y pan blanco	Crema suave de coliflor Tortilla francesa Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
14	**15**	**16**	**17**	**18**
Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales a la carbonara vegetal Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza a la andaluza frita Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y pan blanco	Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan blanco
21	**22**			
Sopa casera de verduras con fideos Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Patatas gajo Brownie de chocolate casero y pan integral	Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Salteado de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan integral	Vacaciones de Navidad del 23 de diciembre al 6 de enero		
28	**29**			

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 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	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c			3	4					9					
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli														14
			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	Albóndigas de soja al pomodoro	1	2	3					8	9					
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada 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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														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	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacin			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y ceboll														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			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 a la italiana	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	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			3											
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	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														
		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

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