

## Menú Sin cerdo

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			 Vacaciones	 Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Vacaciones	08 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	09 Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y champiñones Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	13 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	14 Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Tallarines con pollo y verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	16 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
19 Coditos napolitana Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan integral	21 Guiso de garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	23 Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa casera de verduras con fideos Filete de pechuga de pavo al horno / plancha PURé de patata Fruta fresca y pan blanco	27 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	28 Arroz con pollo y setas Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	29 Guiso de lentejas con verduras Panini casero de atún con queso (tomate, atún, queso y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	30 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco

# 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.



## 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
	Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

## 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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAS ALÉRGENOS	SUFLITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9		12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	3						9		12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones		3												14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén	3	4							9					14
			Guarnición	Maíz salteado														14
		Jueves	Primero	Tallarines con pollo y verduras	1													14
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			14
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Pavo encebollado														14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín		3												14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha									9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1								9					14
			Segundo	Panini casero de atún con queso (tomate, at	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14