SERUNION EDUCA

# Menú Sin frutos secos (ni cacahuetes)

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02**<br>FESTIVO | **03**<br>Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon)<br>Tortilla francesa<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan integral | **04**<br>Crema de puerro y zanahoria<br>Hamburguesa mixta al horno / plancha<br>Patatas fritas<br>Yogur y pan blanco | **05**<br>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y<br>Merluza en salsa de pimientos<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan integral | **06**<br>Judías verdes con salsa de tomate y patata<br>Contramuslo de pollo al estilo moruno<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan blanco |
| **09**<br>Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria)<br>Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)<br>Patatas provenzal con ajo y tomillo<br>Fruta fresca y pan blanco | **10**<br>Lentejas guisadas con chorizo<br>Revuelto de huevo y champiñones<br>Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla<br>Fruta fresca y pan integral | **11**<br>Espaguetis integrales en salsa de queso<br>Limanda al horno / plancha<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan blanco | **12**<br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Salmón al horno / plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan integral | **13**<br>Guiso de patatas con choco<br>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca y pan blanco |
| **16**<br>Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla,<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con oregano<br>Fruta fresca y pan blanco | **17**<br>Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo)<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha<br>Fruta fresca y pan integral | **18**<br>Crema de calabacín (calabacin, patata)<br>Coditos con salsa de tomate y atún<br>-<br>Yogur y pan blanco | **19**<br>Puchero hortelano de alubias blancas<br>Pechuga de pollo salteada al ajillo<br>Calabaza salteada<br>Fruta fresca y pan integral | **20**<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria)<br>Patatas dado fritas<br>Fruta fresca y pan blanco |
| **23**<br>Paella de pollo<br>Revuelto de huevo, patatas y cebolla<br>Lechuga, tomate fresco y aceitunas<br>Fruta fresca y pan blanco | **24**<br>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo a la andaluza frito<br>Ensalada de zanahoria y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan integral | **25**<br>Patatas a la riojana (pimiento rojo)<br>Milhojas de boloñesa de lentejas casera<br>-<br>Yogur y pan blanco | **26**<br>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)<br>Ragout de cerdo con verduritas (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | **27**<br>Potaje de garbanzos estofados (judía, bereniena, zanahoria)<br>Muslitos de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta fresca y pan blanco |
| **30**<br>Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo)<br>Merluza al horno gratinada con ali oli<br>Lechuga y maíz dulce<br>Fruta fresca y pan blanco | **FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)**<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. | | | |

# 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

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

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos (ni cacahuet

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 frutos secos (r | Semana 1 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela con magro sin guisantes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Milhojas de boloñesa de lentejas casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Macarrones integrales a la carbonara (nata, | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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 | Ensalada de lechuga y pepino | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas (judia verde, | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo asado con salsa de verduras (cebolla | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | 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 | Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Espaguetis integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Segundo | Limanda al horno / plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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 / planch | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con oregano | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Crema de calabacín (calabacin, patata) | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con salsa de tomate y atún | 1 | | | 4 | | | | | 9 | | 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 a la española (cebolla, 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 | Macarrones integrales napolitana (salsa tor | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo a la andaluza frito | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de zanahoria y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Patatas a la riojana (pimiento rojo) | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Milhojas de boloñesa de lentejas casera | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Ragout de cerdo con verduritas (magro, tom | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Potaje de garbanzos estofados (judía, beren | | | | | | | | | | | | 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 | Alubias blancas estofadas con verduras (to | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lacón braseado a la gallega con patata vap | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 con | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Limanda al horno / plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga, remolacha y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |