SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**02** Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Menestra de verduras salteadas Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	**03** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**04** Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Revuelto de huevo salteado Lechuga, remolacha y maíz dulce Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
07 FESTIVO	**08** FESTIVO	**09** Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Picadillo de tomate fresco y pepino Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	**10** Crema suave de coliflor Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**11** Paella de verduritas (guisante, calabacín) Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
14 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Espirales sin gluten con salsa de tomate y atún Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**15** Pisto de verduras hortelano Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**16** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	**17** Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y calabacin Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	**18** Sopa casera de ave con arroz Lomo de cerdo en salsa de manzana Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos
21 Sopa casera de cocido con fideos sin gluten Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas gajo Yogur y pan sin gluten y sin alérgenos	**22** Arroz caldoso con pollo Tortilla de patata y cebolla Salteado de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos	Vacaciones de Navidad del 23 de diciembre al 6 de enero		
28	**29**			

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.

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 gluten

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 gluten	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	Alubias blancas estofadas con verduras (tor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie														
			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 sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			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	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			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 sin gluten con salsa de tomate y at				4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Rodajas de zanahoria salteadas														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				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 casera de ave con arroz												12		14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			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 sin gluten con salsa de tomate c									9					
			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	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate c									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2							9			12		14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con salsa de tomate y patata														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/plar														
			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.