SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo y sin frutos secos (pastas sin trazas de huevo)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Macarrones integrales a la italiana Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan integral	**04** Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Yogur y pan blanco	**05** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Merluza en salsa de pimientos Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	**06** Judías verdes con salsa de tomate y patata Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
09 Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lomo asado con salsa de verduras (cebolla, pimiento, zanahoria) Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	**10** Pisto de verduras hortelano Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca y pan integral	**11** Espirales salteados con ajo y albahaca Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce 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 Pisto de verduras hortelano Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, 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 salsa de tomate y atún - 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 Filete de magra al horno / plancha Patatas dado fritas Fruta fresca y pan blanco
23 Paella de pollo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	**24** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	**25** Estofado de patatas con magro Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, - Yogur y pan blanco	**26** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Ragout de cerdo con verduritas (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y - Fruta fresca y pan integral	**27** Potaje de garbanzos estofados (judía, bereniena, 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 con infusión de ajo y perejil 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.



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 huevo y sin frutos secos (

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 huevo y sin fru	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		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	Merluza en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con salsa de tomate y patata														14
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno/pla														
			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	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebol														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1								9		11	12		
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, (														
			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	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			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	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			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	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			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, (														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		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	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14