SERUNION EDUCA

Menú Sin melocotón (ni derivados) ni fr secos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca permitida y pan integral	**04** Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta al horno / plancha Patatas fritas Yogur natural 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 permitida y pan integral	**06** Judías verdes con salsa de tomate y patata Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida 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 permitida y pan blanco	**10** Lentejas guisadas con chorizo Revuelto de huevo y champiñones Ensalada de lechuga, tomate fresco y cebolla Fruta fresca permitida y pan integral	**11** Espaguetis integrales en salsa de queso Limanda al horno / plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan blanco	**12** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan integral	**13** Guiso de patatas con choco San jacobo de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco
16 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y Tortilla de patata y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	**17** Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan integral	**18** Crema de calabacín (calabacin, patata) Revuelto de huevo y calabacín - Yogur natural y pan blanco	**19** Alubias blancas guisadas con verduras Pechuga de pollo salteada al ajillo Calabaza salteada Fruta fresca permitida y pan integral	**20** Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Fruta fresca permitida y pan blanco
23 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Lechuga, tomate fresco y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	**24** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Abadejo a la andaluza frito Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	**25** Patatas a la riojana (pimiento rojo) Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo y - Yogur natural y pan blanco	**26** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Ragout de cerdo con verduritas (magro, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y ajo) - Fruta fresca permitida y pan integral	**27** Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco
30 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco	**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA PERMITIDA** 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 melocotón (ni derivados) n

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 melocotón (ni	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			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 ceboll														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														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	San jacobo de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata)														14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Calabaza salteada														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate, p	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga, tomate fresco y aceitunas														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana (pimiento rojo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, za	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah														14
			Segundo	Ragout de cerdo con verduritas (magro, toma	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj												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 guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vapo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata)														14
			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 integrales salteados al ajillo con	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Lechuga, remolacha y maíz dulce														14