SERUNION EDUCA

Menú Basal

ESCLAVAS SAGRADO CORAZÓN

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) Fruta fresca y pan integral Kcal: 527,168 prot (g): 17,47 lip (g): 8,819 hc (g): 89,253	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 665,101 prot (g): 29,9 lip (g): 23,832 hc (g): 81,077	Garbanzos eco estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 527,853 prot (g): 25,687 lip (g): 17,607 hc (g): 63,632	Sopa de picadillo con fideos integrales (pollo, huevo cocido) Pollo al horno/plancha Fruta fresca y pan Kcal: 492,637 prot (g): 33,099 lip (g): 17,396 hc (g): 48,011	Patatas estofadas en salsa verde (pescado, guisante) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 472,714 prot (g): 24,438 lip (g): 11,207 hc (g): 64,263
16	17	18	19	20
Paella de verduras (menestra) Albóndigas de soja con salsa de tomate Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 671,767 prot (g): 16,205 lip (g): 20,368 hc (g): 98,251	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 471,202 prot (g): 27,415 lip (g): 11,502 hc (g): 59,516	Crema de calabacín y queso Cerdo guisado a la jardinera (menestra) Yogur y pan integral Kcal: 589,005 prot (g): 41,169 lip (g): 24,644 hc (g): 48,014	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 552,183 prot (g): 27,605 lip (g): 20,691 hc (g): 60,25	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Bacalao empanado Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 610,144 prot (g): 26,088 lip (g): 19,095 hc (g): 80,43
23	24	25	26	27
Crema de verdura con picatostes (menestra) Cinta de lomo en salsa de mostaza Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 604,074 prot (g): 35,478 lip (g): 25,001 hc (g): 55,704	Puchero de alubias estofadas con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate y queso fundido Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 596,519 prot (g): 28,336 lip (g): 23,259 hc (g): 59,918	Judías verdes salteadas con patata y zanahoria Jamoncitos de pollo asados Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 502,917 prot (g): 31,014 lip (g): 20,932 hc (g): 41,28	Sopa de cocido con fideos integrales eco Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) 0 Kcal: 574,796 prot (g): 29,424 lip (g): 9,892 hc (g): 85,452	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Fruta fresca y pan Kcal: 619,801 prot (g): 29,083 lip (g): 20,474 hc (g): 77,72
30	01	02	03	04
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 794,111 prot (g): 30,034 lip (g): 36,291 hc (g): 79,641				

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.



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (sa	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos eco estofados con espinacas y za														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales (pollo	1		3						9		11	12		
			Segundo	Pollo al horno/plancha														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas en salsa verde (pescado,	1			4	5	6			9		11			14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Cerdo guisado a la jardinera (menestra)														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Bacalao empanado	1		3	4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verdura con picatostes (menestra)	1													14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Puchero de alubias estofadas con calabaza,														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate y queso f		2	3						9					
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas con patata y zanaho														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales eco	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.