SERUNION EDUCA

COLEGIO PEDRO POVEDA
Fundación Educativa Angeles Galindo

Menú Basal

Colegio Pedro Poveda
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 724,872 prot (g): 25,205 lip (g): 33,343 hc (g): 73,264	**04** Espaguetis integrales en salsa de queso Fajitas con soja, tomate y verduras Yogur y pan blanco Kcal: 778,542 prot (g): 35,455 lip (g): 27,796 hc (g): 93,182	**05** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral Kcal: 545,121 prot (g): 21,411 lip (g): 19,264 hc (g): 69,117	**06** Guiso de patatas con choco San jacobo de york y queso Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 623,724 prot (g): 14,421 lip (g): 26,104 hc (g): 77,624
09 Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,5 prot (g): 22,545 lip (g): 20,295 hc (g): 74,088	**10** Arroz tres delicias casero (york, huevo, maíz) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 539,691 prot (g): 25,131 lip (g): 14,63 hc (g): 74,495	**11** Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Yogur y pan blanco Kcal: 670,468 prot (g): 30,581 lip (g): 17,702 hc (g): 94,536	**12** Puchero hortelano de alubias blancas Pollo salteado al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral Kcal: 582,464 prot (g): 32,752 lip (g): 19,875 hc (g): 59,528	**13** Sopa de fideos integrales con caldo casero Albóndigas a la jardinera (albóndigas, menestra, tomate, cebolla, zanahoria, ajo Patatas al vapor Fruta fresca y pan blanco Kcal: 605,978 prot (g): 20,082 lip (g): 23,359 hc (g): 74,733
16 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillon, gambas y almejas Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 667,728 prot (g): 23,466 lip (g): 27,374 hc (g): 79,495	**17** Lentejas guisadas con verduras Abadejo en salsa de tomate Zanahoria rallada y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 515,497 prot (g): 32,726 lip (g): 12,494 hc (g): 62,211	**18** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas Yogur y pan blanco Kcal: 562,492 prot (g): 30,812 lip (g): 19,255 hc (g): 63,688	**19** Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 602,844 prot (g): 28,51 lip (g): 26,055 hc (g): 57,76	**20** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Picadillo de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco Kcal: 588,854 prot (g): 31,971 lip (g): 22,42 hc (g): 60,693
23 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 635,153 prot (g): 19,744 lip (g): 27,826 hc (g): 74,441	**24** Alubias blancas guisadas con verduras Lacón braseado a la gallega con patata vapor Fruta fresca y pan integral Kcal: 603,991 prot (g): 32,238 lip (g): 17,781 hc (g): 69,52	**25** FESTIVO	**26** Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judia verde, puerro, zanahoria, apio y Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral Kcal: 553,9 prot (g): 28,939 lip (g): 21,149 hc (g): 60,199	**27** Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Albóndigas vegetales en salsa española Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco Kcal: 721,451 prot (g): 21,42 lip (g): 27,347 hc (g): 88,606
30 Guiso de lentejas con arroz Fritura de croquetas de jamón Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco Kcal: 608,96 prot (g): 23,53 lip (g): 18,787 hc (g): 84,299	**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.

SERUNION EDUCA

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

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	Crema de verduras y hortalizas (judia verde														14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco al estilo riojano	1								9		11			
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Fajitas con soja, tomate y verduras	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate,														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	San jacobo de york y queso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria y sofrito	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias casero (york, huevo, maí	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados c	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de alubias blancas														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de fideos integrales con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la jardinera (albóndigas, mene	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar,	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria rallada y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Picadillo de lechuga y pepino														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate,														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vap	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														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 cor	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14

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