SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

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	**04** Espaguetis integrales en salsa de queso Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce Yogur y pan blanco	**05** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral	**06** Guiso de patatas con choco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
09 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	**10** Arroz tres delicias Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	**11** Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur y pan blanco	**12** Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo salteada al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	**13** Sopa de ave con fideos integrales Albóndigas a la española (cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
16 Paella mixta (arroz integral) con guisantes, pollo, calamar, mejillon, Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	**17** Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo en salsa de tomate Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	**18** Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur y pan blanco	**19** Huevos bella aurora Meloso de garbanzos con longaniza fresca y verduritas - Fruta fresca y pan integral	**20** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
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	**24** Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Lacón braseado a la gallega con patata vapor - Fruta fresca y pan integral	**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	**27** Espaguetis integrales salteados al ajillo con bacon Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
30 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja 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

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 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 frutos secos	Semana 1	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		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	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3	4	5	6			9					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 salsa de tomate y atún	1		3	4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas a la española (cebolla, tomate,	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patata al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella mixta (arroz integral) con guisantes, p	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	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Huevos bella aurora	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Meloso de garbanzos con longaniza fresca y	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada 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 estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Lacón braseado a la gallega con patata vap	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		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 con	1								9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			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	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		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 perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14