SERUNION EDUCA

Menú Basal

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** NO LECTIVO	**04** NO LECTIVO	**05** Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 511,33 prot (g): 30,834 lip (g): 20,865 hc (g): 45,42	**06** Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan Kcal: 681,07 prot (g): 34,343 lip (g): 27,004 hc (g): 70,772
09 Crema de zanahoria Coditos de pasta con boloñesa vegetal en salsa de tomate casera 0 Fruta fresca y pan Kcal: 598,718 prot (g): 22,857 lip (g): 9,792 hc (g): 99,819	**10** Arroz a la milanesa Salmón al horno con ajo y perejil Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 666,808 prot (g): 26,836 lip (g): 20,245 hc (g): 89,902	**11** Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 557,903 prot (g): 26,717 lip (g): 17,503 hc (g): 72,043	**12** Patatas estofadas con costillas Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 516,541 prot (g): 30,212 lip (g): 15,679 hc (g): 59,109	**13** Sopa de picadillo con fideos integrales Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 548,284 prot (g): 35,633 lip (g): 19,058 hc (g): 56,713
16 Lentejas estofadas Cordón bleu al horno Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 857,11 prot (g): 28,346 lip (g): 37,033 hc (g): 97,611	**17** Paella mixta (cerdo, marisco) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 550,994 prot (g): 25,364 lip (g): 12,684 hc (g): 80,112	**18** Crema de calabacín Estofado de cerdo en salsa con patatas y zanahoria baby 0 Fruta fresca y pan Kcal: 544,612 prot (g): 32,343 lip (g): 16,981 hc (g): 62,134	**19** Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 530,498 prot (g): 25,776 lip (g): 15,752 hc (g): 66,155	**20** Macarrones integrales con salsa de tomate casero Crema de legumbres y hortalizas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan Kcal: 670,97 prot (g): 24,954 lip (g): 15,82 hc (g): 98,502
23 Crema de verduras y hortalizas con picatostes Lomo de cerdo braseado en salsa Tomate asado a lo provenzal Fruta fresca y pan Kcal: 677,329 prot (g): 32,306 lip (g): 19,379 hc (g): 86,483	**24** Alubias blancas estofadas Huevos bella aurora (cocidos con bechamel y tomate) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 620,693 prot (g): 28,661 lip (g): 20,276 hc (g): 70,859	**25** Crema de verduras Contramuslo de pollo al horno "ajili-mojili" Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 502,069 prot (g): 27,03 lip (g): 18,586 hc (g): 54,292	**26** Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de garbanzos estofados (ternera, pollo, chorizo) 0 Fruta fresca y pan integral Kcal: 567,786 prot (g): 22,81 lip (g): 11,342 hc (g): 85,358	**27** Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Atún guisado a la bilbaína suave Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan Kcal: 667,665 prot (g): 31,665 lip (g): 25,579 hc (g): 76,722
30 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca y pan Kcal: 662,47 prot (g): 30,549 lip (g): 23,774 hc (g): 76,15	**01**	**02**	**03**	**04**

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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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.

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	Potaje de judías verdes con patata														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	Boniato asado														
		Martes	Primero	Arroz integral con pollo														
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1		3						9		11			
			Segundo	#¡REF!														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Coditos de pasta con boloñesa vegetal en sa	1		3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa														
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con costillas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales	1		3						9		11	12		
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Cordón bleu al horno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella mixta (cerdo, marisco)					5	6								14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Estofado de cerdo en salsa con patatas y zar														14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate c	1		3						9		11			
			Segundo	Crema de legumbres y hortalizas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatost	1	2							9		11			
			Segundo	Lomo de cerdo braseado en salsa														
			Guarnición	Tomate asado a lo provenzal														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Huevos bella aurora (cocidos con bechamel	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno "ajili-mojili"														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos estofados (ternera, pol	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Atún guisado a la bilbaína suave				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Macarrones con boloñesa vegetal y salsa de	1		3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la romana frito	1		3	4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Pasta integral a la carbonara	1	2	3						9		11			
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Puré de patata casero		2							9					14
		Viernes	Primero	Arroz a banda	1	2	3	4	5	6			9		11	12		14
			Segundo	Bacalao guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14

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