



# Menú Sin algunas frutas (plátano, melocotón, uva, manzana, kiwi, piña...)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>06</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>15</p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>22</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin algunas frutas (plátano, me

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin algunas frutas	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14		
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14		
		Segundo	Tortilla de patata plancha			5													14		
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4												14		
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11					
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de mar (lechuga, tomate, surimi)	1	2	5	4	5	6			9							14		
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo										9		11				14		
	Sin algunas frutas	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5					9		11				14		
				Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5					9								
				Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah)																
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5						9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																14	
Miércoles		Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6			9							14		
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5															
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		
Jueves		Primero	Salmorejo casero	1															14		
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos				4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Viernes		Primero	Patatas guisadas con magro																		
		Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1		5						8	9	10					14		
		Guarnición	Tomate aliñado																14		
Sin algunas frutas		Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5					9		11				14		
				Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4												14
				Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																14		
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14		
	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	5						9				12			14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5						9		11					14		
	Sin algunas frutas	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1							9		11				14		
				Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	5	4			9		11	12					14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	5						9							14	
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																14	
Miércoles		Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		
		Segundo	Pollo en salsa española	1																	
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4												14		
Jueves		Primero	Gazpacho	1															14		
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9						14		
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	5	4	5	6										14		
Viernes		Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6			9							14		
		Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1								8	9	10	11				14		
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
Sin algunas frutas		Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9		11				14		
				Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												
				Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																
			Segundo	Filete de pollo al limón																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																14		
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																		
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10					14		
		Guarnición	Salteado de verduras																		
	Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																		
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		



# Menú Sin anacardos

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin anacardos

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin anacardos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Tortilla de patata plancha			5														14
			Guarnición	Ensalada mixta			3		4												14
	Jueves	Primero	Arroz negro (calamar, gamba)	1	2	3		4	5	6			9							14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11					14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9							14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																	14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	3							9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																	14
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3		4	5	6			9							14
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3														14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11					14	
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4												14
			Guarnición	Salteado de verduras																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3														14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	3							9			12				14		
	Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3							9							14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3							9							14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta			3		4												14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9							14		
	Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3		4	5	6										14		
Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3		4	5	6			9							14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14		



# Menú Sin cerdo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>08</p> <p>Ensalada César (pollo, salsa César)</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas de ternera guisadas a la española (cebolla, tomate)</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas aliñadas (atún, huevo duro)</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14
			Guarnición	Calabaza asada																
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1										9					14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3								9					14	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha			5													14	
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4												14	
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11			14	
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2								8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de mar (lechuga, tomate, surimi)	1	2	5	4	5	6				9						14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12		14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5							9		11			14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3								9					14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah)																14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1															14
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5								9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14
Miércoles		Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6					9					14	
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5													14	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																14	
Jueves		Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Ensalada César (pollo, salsa César)	1	2	5	4							9					14	
		Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1		5							8	9	10				14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5							9		11			14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4												14	
		Guarnición	Salteado de verduras																14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2								8	9	10				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas											9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5								9		11	12		14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1									9		11			14		
		Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	5	4						9		11	12		14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14	
		Segundo	Albóndigas de ternera guisadas a la español	1	2	5								9					14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1															14	
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4												14	
	Jueves	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5								9					14	
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	5	4	5	6										14	
	Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6					9					14	
		Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1									8	9	10	11			14	
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1															14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14	
	Jueves	Primero	Patatas aliñadas (atún, huevo duro)			5	4												14	
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2								8	9	10				14	
		Guarnición	Salteado de verduras																14	
	Viernes	Primero	Guisantes salteados																14	
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	



# Menú Sin frutos secos ni piel de frutas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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 ni piel de fruta

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	Alérgenos																		
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS					
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																		
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4														14	
			Guarnición	Calabaza asada																			
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																			
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																				
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																			15	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																		14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha																			15	
		Guarnición	Ensalada mixta																			14	
	Jueves	Primero	Arroz negro (calamar, gamba)	1	2	5	4		5	6				9								15	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																				
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																			14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave																		12		
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1									9						11			
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3								9								14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																			
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																			
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	3								9								14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																			15	
Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6					9								14		
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3																		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																					
Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																		14		
	Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos				4															14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																			14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																					
	Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																					
	Guarnición	Tomate aliñado																			14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1									9						11				
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4															14	
		Guarnición	Salteado de verduras																				
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																				
	Segundo	Tortilla francesa plancha			3																		
	Guarnición	Tomate aliñado																			14		
Miércoles	Primero	Gazpacho	1																		15		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																					
	Guarnición	Patata panadera al horno																			14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																					
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																			14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	3								9						12		14		
	Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3								9								14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1									9						11		14		
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																			14	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																					
	Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3								9								14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																			14		
Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																					
	Segundo	Pollo en salsa española	1																				
	Guarnición	Ensalada mixta																			14		
Jueves	Primero	Gazpacho	1																		14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3								9								14		
	Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6															
Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6					9								14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																					
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																					
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9						11				
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4															15	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																				
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																				
	Segundo	Filete de pollo al limón																			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																			15		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																					
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																			14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																					
	Segundo	Ensalada de garbanzos																			14		
	Guarnición	Salteado de verduras																					
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																					
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																				
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																			14		

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



# Menú Sin frutos secos

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y lombarda</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14
			Guarnición	Calabaza asada																
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				5												14	
		Guarnición	Ensalada mixta				3	4											14	
	Jueves	Primero	Arroz negro (calamar, gamba)	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11				14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9						14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah																
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1															
			Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	3							9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																14
Miércoles		Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6				9						14	
		Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		3														
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
Jueves		Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																		
	Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11				14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4												14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	3							9			12			14		
	Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3							9						14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11				14		
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
		Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3							9						14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																
		Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14	
	Jueves	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9						14	
		Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6										14	
Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6				9						14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																
		Segundo	Filete de pollo al limón																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	
		Segundo	Ensalada de garbanzos																14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		



# Menú Sin gluten ni kiwi

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Bacalao al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogures sabores variados y pan sin gluten</p>
<p>18</p> <p>Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Filete de ternera horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni kiwi

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 gluten ni kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9										
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14			
			Guarnición	Calabaza asada																			
		Martes	Primero	Guisantes salteados																			
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																			
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	15		
		Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2								9						14		
	Segundo		Tortilla de patata plancha				5													14			
	Guarnición		Ensalada mixta				5		4											14			
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																				
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14			
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12						
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																				
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																				
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9									
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																			
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah																			
		Martes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																			
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																		14	
Miércoles		Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																		14		
	Segundo	Filete de pollo a la plancha																					
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																					
Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9							14			
	Segundo	Bacalao al horno o a la plancha					4	5	6														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																		14			
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																					
	Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																					
	Guarnición	Tomate aliñado																		14			
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										9		11								
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4													14		
		Guarnición	Salteado de verduras																				
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																				
		Segundo	Tortilla francesa plancha																			14	
		Guarnición	Tomate aliñado																			14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2								9							14		
Segundo		Pollo salteado al ajillo																			14		
Guarnición		Patata panadera al horno																			14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																					
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																			14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2								9								14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei										9		11						14		
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																			14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																				
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																			14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																				
Segundo		Pechuga de pollo al horno o a la plancha																					
Guarnición		Ensalada mixta																			14		
Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2								9								14		
	Segundo	Revuelto de patatas salteado																			14		
	Guarnición	Calabacín salteado																			14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																					
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																					
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																					
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9										
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4														14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																				
	Martes	Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																				
		Segundo	Filete de pollo al limón																				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																				14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																				
Segundo		Huevos al horno con salsa de tomate																				14	
Guarnición		Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																				14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																					
	Segundo	Ensalada de garbanzos																				14	
	Guarnición	Salteado de verduras																					
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																					
	Segundo	Filete de ternera horno/plancha																					
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																				14	



# Menú Sin gluten ni lactosa

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Guiso de garbanzos con espinacas</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Bacalao al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Jamonicitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>18</p> <p>Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Filete de ternera horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres

Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne

Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

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 gluten ni lactos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4											14	
			Guarnición	Calabaza asada																
	Martes		Primero	Guisantes salteados																
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																15
	Miércoles		Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9					14	
			Segundo	Tortilla de patata plancha			5												15	
			Guarnición	Ensalada mixta			5	4											14	
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																
			Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14
	Viernes		Primero	Consomé de ave													12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Patatas risoladas al horno																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3													
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah																
	Martes		Primero	Guiso de garbanzos con espinacas																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14
Miércoles		Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )															14		
		Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
		Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
Jueves		Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9					14		
		Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4	5	6											
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Viernes		Primero	Patatas guisadas con magro																	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										9		11					
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4												14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
Martes		Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Miércoles		Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9					15		
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9					14		
		Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei										9		11			14		
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
Martes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																14	
Miércoles		Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4												14	
Jueves		Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9					14		
		Segundo	Revuelto de patatas salteado			5													14	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	
		Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												15	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	
Martes		Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																	
		Segundo	Filete de pollo al limón																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																15	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas con magro																	
		Segundo	Ensalada de garbanzos																14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
Viernes		Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	



# Menú Sin gluten, lactosa, frutos secos, huevo, avena ni coco

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Bacalao al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>
<p>11</p> <p>Pasta sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>15</p> <p>Salmorejo casero con pan sin gluten</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
<p>18</p> <p>Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmon al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada mixta sin huevo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho con pan sin gluten</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>
<p>25</p> <p>Macarrones sin gluten con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>26</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Filete de ternera horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan sin gluten</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, frutos secc

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 gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9								
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	
		Martes	Primero	Guisantes salteados																	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	15
		Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2									9						14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah																	
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza		1															
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	
Jueves	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2									9								
	Segundo	Bacalao al horno o a la plancha					4	5	6												
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																			
	Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																			
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										9		11						
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4														
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																		
		Segundo	Merluza al horno				4														
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2									9							
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2									9								
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei										9		11						
		Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		
		Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																		
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													14	
Jueves	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2									9								
	Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																			
	Guarnición	Calabacín salteado																			
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																			
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																			
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil											9								
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9								
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4														
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	15	
	Martes	Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
		Segundo	Filete de pollo al limón																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																			
	Segundo	Ensalada de garbanzos																			
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																			
	Segundo	Filete de ternera horno/plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		



# Menú Sin habas

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Escalope de pollo empanado frito</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín rebozado frito</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Paella mixta (pollo, marisco)</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin habas

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 habas	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				5													14	
		Guarnición	Ensalada mixta				5	4												14	
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11				14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1		5						9		11					14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5						9								14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah										9		11					14
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5							9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, ,																	14		
	Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1		5														14		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14		
Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5						9		11					14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4													14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	5							9				12			14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas											9						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5							9		11					14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	5	4				9		11	12					14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	5							9							14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14		
Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14		
	Segundo	Pollo en salsa española	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta			5	4													14		
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9							14		
	Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	5	4	5	6				9							14		
Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	5	4	5	6				9							14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4													14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14		
	Segundo	Filete de pollo al limón																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14		

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



# Menú Sin huevo ni frutos secos

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta sin huevo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
 Fruta	 lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ni 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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS				
Sin huevo ni frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14				
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14		
			Guarnición	Calabaza asada																	14	
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1															14		
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1															14		
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													14	
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		14
			Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																		14
	Viernes		Primero	Consomé de ave													12				14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																		14
			Guarnición	Patatas risoladas al horno																		14
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1							9			11				14			
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																		14
	Martes		Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																		14
	Miércoles		Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14	
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																		14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																		14
	Jueves		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos				4														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																		14
	Viernes		Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																		14
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
Semana 3	Lunes		Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1							9			11				14			
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4													14	
			Guarnición	Salteado de verduras																		14
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
			Segundo	Merluza al horno				4														14
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																		14
			Guarnición	Patata panadera al horno																		14
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																		14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																		14
Semana 4	Lunes		Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1							9			11				14			
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																		14
	Martes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																		14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																		14
	Miércoles		Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
			Segundo	Pollo en salsa española	1																	14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4														14
	Jueves		Primero	Gazpacho	1																14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																		14
			Guarnición	Calabacín salteado																		14
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																		14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																		14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11				14			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4													14	
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																		14
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
			Segundo	Filete de pollo al limón																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																		14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																		14
	Jueves		Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
			Segundo	Ensalada de garbanzos																		14
			Guarnición	Salteado de verduras																		14
	Viernes		Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14	
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																		14

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



# Menú Sin huevo ni marisco

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur natural y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta sin huevo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ni marisco

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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin huevo ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11					14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																	14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11					14	
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4													14
			Guarnición	Salteado de verduras																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14
			Segundo	Merluza al horno					4												14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																	14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4													14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14		



# Menú Sin huevo ni PLV

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur soja y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta sin huevo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo ni PLV

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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin huevo ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11					14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																	14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11					14	
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4												14
			Guarnición	Salteado de verduras																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14
			Segundo	Merluza al horno					4												14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																	14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas																	14		



# Menú Sin huevo

COLEGIO YAGO SCHOOL

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Potaje de garbanzos estofados con acelgas</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta sin huevo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gazpacho</p> <p>Pechuga de pollo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11						
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14	
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zana																	
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados con acelgas																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11						
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4												14	
			Guarnición	Salteado de verduras																	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
			Segundo	Merluza al horno					4												14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11							
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4												14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																	14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11							
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												14		
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																		
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		



# Menú Sin marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Pechuga de pavo en salsa de manzana</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	CASCARNIETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				5													14	
		Guarnición	Ensalada mixta				5	4												14	
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11				14	
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10						14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5						9			11				14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9							14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah)																	14
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5							9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14		
	Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana																	14		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14		
Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1		5						8	9	10						14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5						9			11				14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4													14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	5							9				12			14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas										9							14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5														14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9			11				14		
		Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	5	4					9			11	12			14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	5							9							14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14		
Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14		
	Segundo	Pollo en salsa española	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta			5	4													14		
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9							14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1								8	9	10	11					14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4													14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14		
	Segundo	Filete de pollo al limón																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10						14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		



# Menú Sin pescado ni marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Pechuga de pavo en salsa de manzana</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Pechuga de pavo horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Pavo asado encebollado</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Jamonicitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Tortilla de champiñones plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta sin atún</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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	MOLIBDOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS		
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Huevos al horno con pisto			5													
			Guarnición	Calabaza asada																
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																15	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha			5													15	
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			5													14	
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11				
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10					14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5						9			11				
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9						14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah																
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14	
Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																14		
	Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana																		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																14		
Jueves	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																		
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1		5						8	9	10					14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5						9			11					
		Segundo	Pavo asado encebollado																	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Miércoles	Primero	Gazpacho	1															15		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	5							9				12		14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas											9					14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5													14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9			11			14		
		Segundo	Tortilla de champiñones plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																		
	Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	5							9						14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																14		
Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																		
	Segundo	Pollo en salsa española	1																	
	Guarnición	Ensalada mixta sin atún			5													14		
Jueves	Primero	Gazpacho	1															14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9						14		
	Guarnición	Calabacín salteado																		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1								8	9	10	11				14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																	
	Segundo	Filete de pollo al limón																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																15		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5															
	Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10					14		
	Guarnición	Salteado de verduras																		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		



# Menú Sin PLV

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>04</b></p> <p>Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín horno</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>05</b></p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>06</b></p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>07</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>08</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>11</b></p> <p>Pasta integral con salsa de tomate</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>15</b></p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur soja y pan</p>
<p><b>18</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Magro con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>20</b></p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>21</b></p> <p>Gaspacho</p> <p>Revuelto de patatas salteado</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>22</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cocido de garbanzos con verduras</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p><b>25</b></p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimienta y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p><b>29</b></p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	CASQUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14
			Segundo	Tortilla de patata plancha				5													14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4												14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11					14	
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																	14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah				3													14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14
		Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																	14
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14
	Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
	Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14	
		Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4												14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9		11					14		
		Segundo	Salmón en salsa de naranja	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
	Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14	
	Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14	
		Segundo	Pollo en salsa española	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta																	14	
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patatas salteado																	14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																	14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4												14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Ensalada de garbanzos																	14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		



# Menú Sin pulpo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p> <p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>			<p>01</p>  <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>04</p> <p>Macarrones integrales al pesto</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanahoria, guisante)</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>05</p> <p>Lentejas estofadas con calabaza</p> <p>Hamburguesa de ternera horno/plancha con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>06</p> <p>Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, aceituna)</p> <p>Pechuga de pavo en salsa de manzana</p> <p>Patatas aliñadas con oliva y orégano</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>07</p> <p>Salmorejo casero</p> <p>Bacalao en salsa de pimientos rojos</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>08</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral al pesto de espinacas y tomate seco</p> <p>Dorada al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa plancha</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>13</p> <p>Gazpacho</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>15</p> <p>Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo</p> <p>Jamonicitos de pavo en salsa de ciruelas</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y queso</p> <p>Yogures sabores variados y pan</p>
<p>18</p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Salmón en salsa de soja</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras</p> <p>Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan</p>	<p>20</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Pollo en salsa española</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>21</p> <p>Gazpacho</p> <p>Revuelto de patata y queso</p> <p>Calabacín salteado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Champiñones salteados con ajo y perejil</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
<p>25</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Merluza con vinagreta de vino blanco</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>26</p> <p>Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla</p> <p>Filete de pollo al limón</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Huevos al horno con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga, lombarda y pasas</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>28</p> <p>Patatas guisadas con magro</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>29</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>

# 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 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo



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



# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pulpo

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	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Sin pulpo	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4												14	
			Guarnición	Calabaza asada																	14
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				5													14	
		Guarnición	Ensalada mixta				5	4												14	
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas													11				14	
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10						14	
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pesto	1	2	5						9			11				14	
			Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9							14
			Guarnición	Panaché de verduras al vapor (coliflor, zanah)																	14
	Martes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1																14	
		Segundo	Hamburguesa de ternera horno/plancha con	1	2	5							9							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
Miércoles	Primero	Ensalada de arroz (zanahoria, maíz, tomate, )																	14		
	Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana																	14		
	Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano																	14		
Jueves	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Bacalao en salsa de pimientos rojos					4												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y toma	1		5						8	9	10						14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	5						9			11				14		
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4													14	
		Guarnición	Salteado de verduras																	14	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Pollo salteado al ajillo																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10						14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hu	1	2	5							9				12			14		
	Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas										9							14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	5							9			11				14		
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con acei	1								9			11				14		
		Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	5	4					9		11	12				14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
Martes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	5							9							14		
	Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negi																	14		
Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud																	14		
	Segundo	Pollo en salsa española	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta			5	4													14		
Jueves	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Revuelto de patata y queso		2	5							9							14		
	Guarnición	Calabacín salteado																	14		
Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1								8	9	10	11					14		
	Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				14		
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4													14	
		Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	14	
Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1																14		
	Segundo	Filete de pollo al limón																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			5														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14		
Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	14		
	Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10						14		
	Guarnición	Salteado de verduras																	14		
Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																	14		
	Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahori	1																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		

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



LUNES   MONDAY	MARTES   TUESDAY	MIÉRCOLES   WEDNESDAY	JUEVES   THURSDAY	VIERNES   FRIDAY
04 MACARRONES INTGEGRALES AL PESTO REVUETO DE QUESO SALTEADO PANACHE DE VERDURAS FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	05 LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABAZA HAMBURGUESA CON SALSA DE MOSTAZA ANTIGUA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	06 PAELLA MIXTA ESCALOPE DE POLLO EMPANADO FRITO PATATAS ALIÑADAS CON OLIVA Y OREGANO FRUTA FRESCA PAN BLANCO	07 CREMA DE CALABACÍN BACALAO CON MUSELINA DE AJO ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL PAN BLANCO	08 ENSALADA CESAR PAVO PLANCHA ZANAHORIA ALIÑADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO
11 MACARRONES INTEGRALES CON PESTO DE ESPINACAS DORADO AL HORNO SALTEADO DE VERDURAS FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	12 LENTEJAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	13 CREMA DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO PATATA PANADERA AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO	14 ARROZ AGLIO-OILLO PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	15 SOPA CASERA DE AVE CON PICADILLO DE HUEVO COCIDO PAVO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO FRESCO YOGUR PAN BLANCO
18 MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA DE SOJA SALMÓN AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	19 SOPA CASERA DE AVE CON GARBANZOS ALBONDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y ACEITUNAS NEGRAS YOGUR NATURAL PAN BLANCO	20 POTAJE DE ALUBIAS ESTOFADAS POLLO AL LIMÓN ENSALADA MIXTA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	21 CREMA DE CALABAZA REVUELTO DE PATATA Y QUESO CALABACÍN AL HORNO FRUTA FRESCA PAN BLANCO	22 PAELLA MIXTA LOMO PLANCHA CHAMPIÑONES SALETADOS CON AJO Y PEREJIL FRUTA FRESCA PAN BLANCO
25 MACARRONES INTEGRALES CON BECHAMEL MERLUZA CON VINAGRETA DE VINO BLANCO JUDIAS VERDES SALTEADAS FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL	26 GUISO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA FILETE DE POLLO AL LIMON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO	27 ARROZ A LA AMERICANA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y LOMBARDA YOGUR PAN BLANCO	28 ESTOFADO DE PATATAS CON MAGRO PAVO A LA PLANCHA SALTEADO DE VERDURAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO	29 SOPA DE FIDEOS RAGOUT DE TERNERA AL ESTILO TRADICIONAL ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO
				<b>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</b>

