



Menú Baja en FODMAPS (1 leg al mes y todo sin gluten)

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones sin gluten hervidos Bacalao al horno o a la plancha Brócoli al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla Jamoncitos de pollo asados Patatas risoladas al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas hervidas Cinta de lomo al horno o a la plancha Lechuga, tomate y huevo Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Brócoli con patata hervida Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Cinta de lomo al horno o a la plancha Brócoli al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Acelgas con patatas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Crema de calabacín sin ajo ni cebolla Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Macarrones sin gluten hervidos Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Calabacín asado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten



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	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en FODMAPS (1 leg al mes)					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	
Baja en FODMAPS	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3						9		11			14	
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Brócoli al vapor															
	Martes		Primero	Espinacas con patatas hervidas															
			Segundo	Filete de pollo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
	Jueves		Primero	Crema de calabaza y acelgas sin ajo ni cebol															
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Espinacas hervidas															
	Viernes		Primero	Brócoli al vapor															
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3							9		11			14	
		Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4	5	6										
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Martes		Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Patatas risoladas al horno															
	Miércoles		Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
			Segundo	Merluza al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
	Jueves		Primero	Espinacas hervidas															
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Lechuga, tomate y huevo			3												
	Viernes		Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli con patata hervida																
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col																14
	Martes		Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Tortilla francesa horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Brócoli al vapor															
	Jueves		Primero	Acelgas con patatas															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Patatas risoladas al horno															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla																
		Segundo	Merluza al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3							9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Calabacín asado															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3							9		11			14	
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	Calabaza asada																
	Martes		Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Consomé de ave													12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Patatas risoladas al horno															
	Jueves		Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															
	Viernes		Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Garbanzos estofados con quinoa		1								6	9	10			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas															



Menú Baja en grasa

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias salteadas con ajo y perejil Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin tomate Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	Marmitako estofado (patata, atún) Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y apio Yogur natural con toppings y pan	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias con soja Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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



Menú Ovolactovegetariana sin frutos secos

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Huevos fritos Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado Ensalada mixta sin atún Yogur natural y pan	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col Yogur natural y pan	Guisantes salteados Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan	Patatas con tomate Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Gazpacho Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Garbanzos estofados con verduras (menestra) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana sin frutos					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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																
	Martes		Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14
	Jueves		Primero	Crema de calabaza y zanahoria																
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10						
			Guarnición	Salteado de verduras																
	Viernes		Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con	1							9		11						
			Segundo	Huevos fritos			3													
			Guarnición	Coliflor salteada																
	Martes		Primero	Gazpacho	1														14	
			Segundo	Alubias estofadas con acelgas																
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía)	1															
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12				
			Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y tomate	1		3				8	9	10							14
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3													14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Revuelto de espárragos			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
Semana 3	Lunes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimiento)	1							9		11						
			Segundo	Huevos al horno con pisto			3													
			Guarnición	Ensalada de col																14
	Martes		Primero	Guisantes salteados																
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
			Guarnición	Calabacín asado																
	Jueves		Primero	Patatas con tomate		2													14	
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzos																
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena)																
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																
Semana 4	Lunes		Primero	Gazpacho	1													14		
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, calabacín)																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz																14
	Martes		Primero	Gazpacho	1														14	
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
	Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																
			Segundo	Tortilla francesa horno			3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14
	Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Guarnición	Repollo estilo kimchi																14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestra)																
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate								9								
			Segundo	Huevos al horno con pisto			3													
			Guarnición	Calabaza asada																
	Martes		Primero	Guisantes salteados																
			Segundo	Garbanzos guisados con zanahoria																
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1														14	
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
			Guarnición	Patatas risoladas al horno																14
	Jueves		Primero	Arroz con curry y pasas											11					
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, judía																
			Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Garbanzos encebollados																
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																				



Menú Ovolactovegetariana

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Huevos fritos Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col Yogur natural y pan	Guisantes salteados Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan	Patatas con tomate Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural con toppings y pan	Pisto de verduras salteado Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Garbanzos estofados con verduras (menestra) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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	

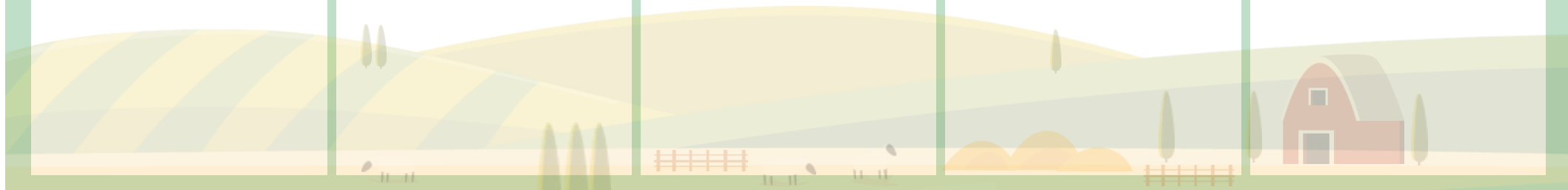
Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo															
	Martes		Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil															
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas															
	Jueves		Primero	Acelgas con patatas															
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10					
			Guarnición	Salteado de verduras															
	Viernes		Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verd	1							8	9	10	11				
			Segundo	Huevos fritos			3												
			Guarnición	Coliflor salteada															
	Martes		Primero	Gazpacho	1														14
			Segundo	Alubias estofadas con acelgas															
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, jud	1															
		Guarnición	Tomate aliñado																14
Jueves		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y tom	1		3				8	9	10							14
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3													14
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Revuelto de espárragos			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimen	1								9		11					
		Segundo	Huevos al horno con pisto			3													
		Guarnición	Ensalada de col																14
Martes		Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Calabacín asado																
Jueves		Primero	Patatas con tomate			2													
		Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11					
		Guarnición	Tomate aliñado																14
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj																
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				
		Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m																14
Martes		Primero	Gazpacho	1														14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14
Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10						
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																14
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestr																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9							
		Segundo	Huevos al horno con pisto			3													
		Guarnición	Calabaza asada																
Martes		Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Garbanzos guisados con zanahoria																
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14
Miércoles		Primero	Gazpacho	1														14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha			3												14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3													14
Jueves		Primero	Arroz con curry y pasas												11				
		Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Garbanzos encebollados																
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																			



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

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
<p>Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja</p> <p>Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Alubias estofadas con acelgas</p> <p>Pollo tika masala</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz frito con york</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Espinacas con bechamel gratinadas</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural con toppings y pan</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino</p> <p>Gallo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Estofado de patatas con costilla</p> <p>Taco de verduras superfood</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
<p>Coditos con crema suave de bechamel</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Pisto manchego con huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz tres delicias con soja</p> <p>Fajitas con boloñesa de soja</p> <p>Repollo estilo kimchi</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón)</p> <p>Patata panadera al horno</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

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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin algunas frutas	Semana 1	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																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 y lombarda																	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
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11				14	
		Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											
		Guarnición	Coliflor salteada																	14
	Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
		Segundo	Pollo tika masala																	14
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
	Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9			11	12			14
		Segundo	Merluza al horno				4													14
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14
		Guarnición	Ensalada mixta			3	4													14
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14
		Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9			11				14	
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4													14
		Guarnición	Ensalada de col																	14
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14
		Guarnición	Calabacín asado																	14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11				14
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14	
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3														14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14
	Jueves	Primero	Arroz tres delicias con soja	1	2	3							9			11	12			14
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						14
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14
	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14
		Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9			12				14
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Semana 5	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 pimiento:	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			3														14
		Guarnición	Ensalada mixta			3	4													14
	Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas																	14
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10						14
		Guarnición	Ensalada de mar (lechuga, tomate, surimi)	1	2	3	4	5	6			8	9							14
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14

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



Menú Sin alubias

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural con toppings y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maiz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias con soja Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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	



Menú Sin anacardos

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Alubias estofadas con acelgas</p> <p>Pollo tika masala</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz frito con york</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Espinacas con bechamel gratinadas</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino</p> <p>Gallo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Estofado de patatas con costilla</p> <p>Menestra de verduras salteada con garbanzos</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
<p>Coditos con crema suave de bechamel</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Pisto manchego con huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Repollo estilo kimchi</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón)</p> <p>Patata panadera al horno</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

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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin anacardos	Semana 1	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 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, maíz y aceitunas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet					4	5	6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
			Segundo	Pollo tika masala																	14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
Miércoles		Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9		11	12				14	
		Segundo	Merluza al horno					4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Jueves		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta				3	4												14	
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11					14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1				4												14	
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14	
		Guarnición	Calabacín asado																	14	
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14	
		Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo				3													14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	14	
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14	
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14	
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9			12				14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				3													14	
		Guarnición	Ensalada mixta					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	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14		



Menú Sin carne ni frutos secos (ovolácteoveget con pesc sin fr secos)

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan	Marmitako estofado (patata, atún) Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto manchego con huevo Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Revuelto de patata y queso Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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



Menú Sin carne

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan	Marmitako estofado (patata, atún) Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto manchego con huevo Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Revuelto de patata y queso Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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



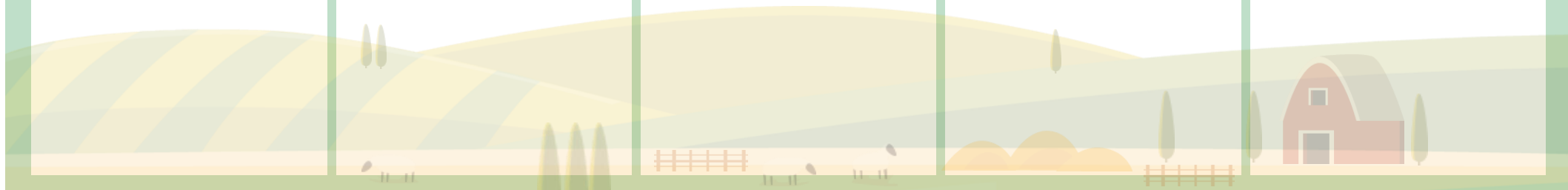
lácteo



Menú Sin cerdo

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan	Marmitako estofado (patata, atún) Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural con toppings y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Revuelto de patata y queso Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin cerdo	Semana 1	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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
			Segundo	Pollo tika masala																	14
Guarnición			Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Merluza al horno				4													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Jueves		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta			5	4													14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11					14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														14	
		Guarnición	Calabacín asado																	14	
	Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4													14	
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11					14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
Guarnición		Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3														14	
		Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	3						8				12				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	14	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						14	
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14	
	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9							14	
Guarnición		Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	1									9							14	
		Segundo	Revuelto de patata y queso		2	3							9							14	
		Guarnición	Ensalada de judia 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	3	4	5	6			8	9							14	
	Viernes	Primero	Consomé de ave														12			14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
Guarnición		Patatas risoladas al horno																	14		

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



Menú Sin fructosa

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín	Crema de brócoli	Arroz salteado con champiñones	Espinacas salteadas	Crema de brócoli
Bacalao al horno o a la plancha	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Revuelto de huevo salteado
Brócoli salteado	Patatas risoladas al horno	Ensalada de col	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Brócoli salteado con patatas	Crema de brócoli	Arroz salteado con champiñones	Patatas cocidas	PACKED LUNCH
Gallo al horno	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo al horno o a la plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	
Ensalada de col	Ensalada de lechuga y apio	Brócoli al vapor	Tomate aliñado	
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	
15	16	17	18	19
Coditos en blanco	Crema de calabacín	Champiñones asados	Arroz salteado con champiñones	Consomé de ave
Merluza al horno	Tortilla francesa plancha	Jamoncitos de pollo asados	Pechuga de pavo horno/plancha	Cinta de lomo al horno o a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y apio	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan



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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones salteados con champiñones	1								9		11				
			Segundo	Merluza al horno				4											
			Guarnición	Brócoli salteado															
	Martes	Primero	Champiñones asados																
		Segundo	Filete de pollo al limón																14
		Guarnición	Ensalada de lechuga y apio													12			14
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y col																14
	Jueves	Primero	Acelgas con patatas																14
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Calabacín asado																14
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo cor	1									9		11				
		Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4	5	6										
		Guarnición	Brócoli salteado																
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																14
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Merluza al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de col																14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col																14
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y apio													12			14
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Jueves	Primero	Patatas cocidas																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos en blanco	1									9		11				
		Segundo	Merluza al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y apio													12			14
	Miércoles	Primero	Champiñones asados																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Consomé de ave													12			
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
		Guarnición	Patata panadera al horno																14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones salteados al ajillo con calabacín	1									9		11				
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino																14
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Consomé de ave													12			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																14

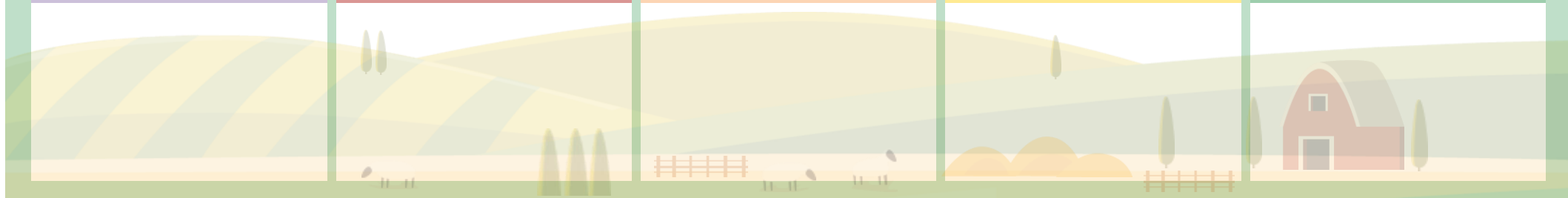
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos ni piel de frutas

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Alubias estofadas con acelgas</p> <p>Pollo tika masala</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz frito con york</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Espinacas con bechamel gratinadas</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
08	09	10	11	12
<p>Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino</p> <p>Gallo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Estofado de patatas con costilla</p> <p>Menestra de verduras salteada con garbanzos</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
<p>Coditos con crema suave de bechamel</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Pisto manchego con huevo</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Repollo estilo kimchi</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>Sopa casera de ave con garbanzos</p> <p>Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón)</p> <p>Patata panadera al horno</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

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin frutos secos ni	Semana 1	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 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, maíz y aceitunas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
			Segundo	Pollo tika masala																	14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
		Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9		11	12				14
			Segundo	Merluza al horno					4												14
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta				3	4												14	
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11					14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14	
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14	
		Guarnición	Calabacín asado																	14	
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14		
	Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																	14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo				3													14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9			12				14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																	14	
	Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla de patata plancha				3													14	
		Guarnición	Ensalada mixta					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	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14		



Menú Sin frutos secos, gambas, melocotón ni plátano

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas risoladas al horno Fruta fresca permitida y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan	Vichyssoise (puerro) Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan	Patatas con tomate Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales con bechamel Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto manchego con huevo Alitas de pollo con salsa barbacoa Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca permitida y pan	Sopa de ave con fideos y garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan



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



🏠 
Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres




Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 
Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



🏠 
Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



Menú Sin frutos secos, huevo, tomate crudo ni plátano

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Ensalada de col Fruta fresca permitida y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin tomate ni huevo Yogur natural y pan	Menestra de verduras salteadas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca permitida y pan	- Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y apio Yogur natural y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca permitida y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan



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	

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, huevo, tomat. 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																		
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS					
Sin frutos secos, h	Semana 1	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	1																14		
			Segundo	Filete de pollo al limón																		14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio														12				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	Garbanzos salteados con cebolla																			14
			Guarnición	Salteado de verduras																			14
	Viernes		Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																		14	
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																			14
Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					14			
		Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4		6												14		
		Guarnición	Coliflor salteada																			14	
	Martes		Primero	Alubias estofadas con acelgas																		14	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno																			14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														11					14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
			Segundo	Merluza al horno				4															14
			Guarnición	Ensalada de col																			14
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas																		14	
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																		14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni huevo				4															14
	Viernes		Primero	Menestra de verduras salteadas																		14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																			14
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimen	1									9		11					14			
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4														14		
		Guarnición	Ensalada de col																			14	
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																			14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce																			14
			Guarnición	Calabacín asado																			14
	Jueves		Primero	Estofado de patatas con costilla																		14	
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanz																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																			14
	Viernes		Primero	Salteado campestre con patatas (judía, bere																		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																			14
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11					14			
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m																			14	
	Martes		Primero	-																		14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio															12				14
	Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																			14
	Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																		14	
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																		14
			Guarnición	Repollo estilo kimchi																			14
	Viernes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																		14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																			14
			Guarnición	Patata panadera al horno																			14
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					14			
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4															14	
		Guarnición	Calabaza asada																			14	
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	14	
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																			14
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																			14
	Miércoles		Primero	Brócoli salteado con jamón serrano																		14	
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni huevo				4															14
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		14	
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																			14
	Viernes		Primero	Consomé de ave													12					14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																			14
			Guarnición	Patatas risoladas al horno																			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, pescado ni huevo

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rqto. 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Lechuga, tomate, cebolla y maíz Yogur natural y pan	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni h					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, p	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																	
	Martes		Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	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	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	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Coliflor salteada																	
	Martes		Primero	Alubias estofadas con acelgas																	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	11
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas																	
			Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien																	
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz																	14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14
Semana 3	Lunes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimen	1									9		11					
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de col																	14
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	
			Guarnición	Calabacín asado																	
	Jueves		Primero	Estofado de patatas con costilla																	
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanz																	
			Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	
Semana 4	Lunes		Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11					
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m																	14
	Martes		Primero	Gazpacho	1																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14
	Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14
	Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14
	Viernes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
			Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomat																	
			Guarnición	Patata panadera al horno																	14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11					
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Calabaza asada																	
	Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
			Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																	14
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz																	14
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																	
			Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14
	Viernes		Primero	Consomé de ave																12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
			Guarnición	Patatas risoladas al horno																	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, pescado, marisco ni legumbres

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Jamoncitos de pollo asados Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin atún Yogur natural y pan	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Brócoli salteado con patatas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Crema de brócoli Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Brócoli salteado con zanahoria Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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	

Lista de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado, maiz					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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Tortilla francesa plancha														
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Martes	Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil															
		Segundo	Filete de pollo al limón															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas															
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Salteado de verduras															
	Viernes	Primero	Brócoli salteado con jamón serrano															
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															
Semana 2	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Coliflor salteada															
	Martes	Primero	Gazpacho															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Tomate aliñado															
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															
		Segundo	Revuelto de espárragos															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha															
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de col															
	Martes	Primero	Crema de brócoli															
		Segundo	Tortilla francesa horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Calabacín asado															
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Tomate aliñado															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil															
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria															
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m															
	Martes	Primero	Gazpacho															
		Segundo	Tortilla francesa horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Repollo estilo kimchi															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Patata panadera al horno															
Semana 5	Lunes	Primero	Pisto de verduras salteado															
		Segundo	Huevos al horno con pisto															
		Guarnición	Calabaza asada															
	Martes	Primero	Crema de brócoli															
		Segundo	Cinta de lomo en salsa															
		Guarnición	Lechuga, zanahoria y maíz															
	Miércoles	Primero	Gazpacho															
		Segundo	Tortilla de patata plancha															
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún															
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz															
	Viernes	Primero	Consomé de ave															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Patatas risoladas al horno															
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, zanahoria ni manzana

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-------	--------	-----------	--------	---------

Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

**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*

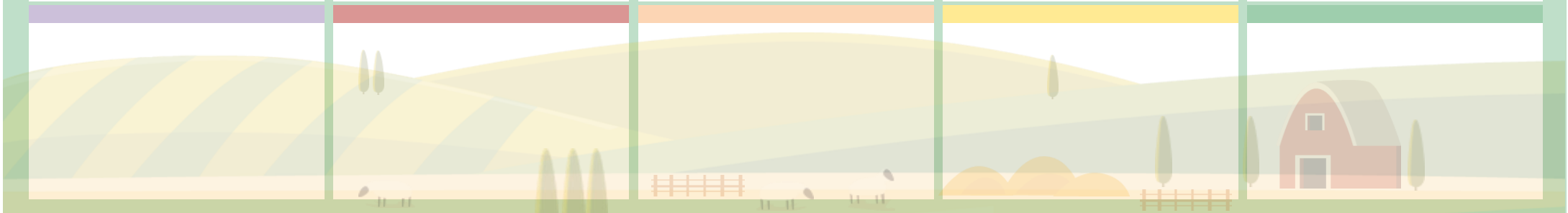
Fruta Fresca Temporada (primavera):
manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada

<p>01</p> <p>Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín</p> <p>Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>02</p> <p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Pollo tika masala</p> <p>Patatas risoladas al horno</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>03</p> <p>Arroz frito con york</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>04</p> <p>Espinacas con bechamel gratinadas</p> <p>Ensalada de lentejas (tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>05</p> <p>Vichyssoise (puerro)</p> <p>Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Ensalada de lechuga y remolacha</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>08</p> <p>Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino</p> <p>Gallo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>09</p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de calabacín plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>10</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>11</p> <p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Menestra de verduras salteada con garbanzos</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>12</p> <p>PACKED LUNCH</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

<p>15</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>16</p> <p>Macarrones integrales con bechamel</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y apio</p> <p>Yogur natural y pan</p>	<p>17</p> <p>Pisto manchego con huevo</p> <p>Alitas de pollo con salsa barbacoa</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>18</p> <p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Lentejas estofadas con verduras (menestra)</p> <p>Repollo estilo kimchi</p> <p>Fruta fresca permitida y pan</p>	<p>19</p> <p>Sopa de ave con fideos y garbanzos</p> <p>Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón)</p> <p>Patata panadera al horno</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

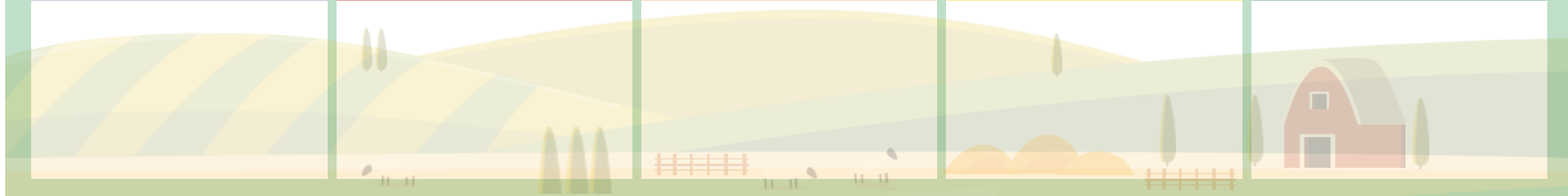
☀️ 📖 Si en el cole el segundo plato fue...		🏠 🌙 Para cenar puede ser...	
	>		
Huevo		carne	Pescado
	>		
Pescado		Huevo	carne
	>		
Legumbres		Verdura	Huevo
	>		
carne		Huevo	Pescado
	○		
Fruta		lácteo	



Menú Sin frutos secos

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	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 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, maíz y aceitunas																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																14
			Segundo	Pollo tika masala																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
	Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9		11	12			14	
		Segundo	Merluza al horno				4												14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12			14		
	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14		
	Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11				14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																14		
	Guarnición	Calabacín asado																14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																14		
	Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12			14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3													14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9			12			14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	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 pimiento:	1															14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																14	
Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14		
	Segundo	Tortilla de patata plancha			3													14		
	Guarnición	Ensalada mixta				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	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14		

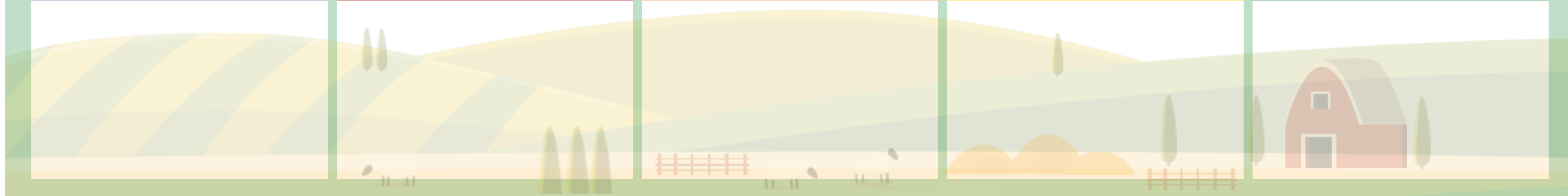
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin gluten ni kiwi

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Pasta sin gluten con salsa de tomate Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Repollo estilo kimchi Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten



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

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	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				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																	
		Segundo	Ensalada de garbanzos																14	
		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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate									9		11					
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaina (ajo, pimentón)				4		6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Merluza al horno					4													
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Jueves	Primero	Espinacas salteadas																		
	Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien																		
	Guarnición	Ensalada mixta						5	4									14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten				2						9						14		
	Segundo	Revuelto de espárragos																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9								
		Segundo	Gallo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Tortilla francesa horno																5	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																14		
	Guarnición	Calabacín asado																		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																		
	Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzo																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten				2						9						14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)									9		11						
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
	Martes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten										9						14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																3	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo																3		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																		
	Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (toma																		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																		
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9								
		Segundo	Gallo san pedro a la siciliana					4												
		Guarnición	Calabaza asada																14	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14	
Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten										9						2		
	Segundo	Tortilla de patata plancha																5		
	Guarnición	Ensalada mixta																5 4		
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	Jamonicitos de pollo asados																		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																		

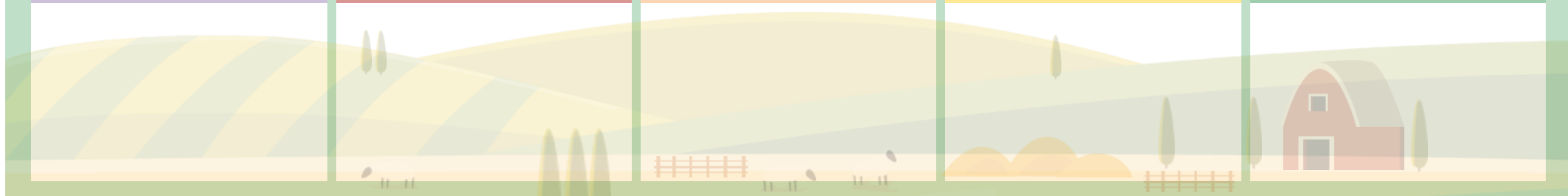
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin gluten ni lactosa

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Pasta sin gluten con salsa de tomate Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten



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

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	ALTRAMUZZES	SULFITOS		
Sin gluten ni lactos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					14		
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4											14	
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo																14
		Martes	Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																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	Filete de ternera horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate									9			11			14	
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaina (ajo, pimentón)				4		6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																14
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno																14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Merluza al horno					4											14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Jueves	Primero	Espinacas salteadas																14		
	Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien																14		
	Guarnición	Ensalada mixta																14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9						14		
	Segundo	Revuelto de espárragos				5												14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9						14		
		Segundo	Gallo al horno					4										14		
		Guarnición	Ensalada de col															14		
	Martes	Primero	Guisantes salteados																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																14		
	Guarnición	Calabacín asado																14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																14		
	Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9						14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)									9			11			14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi															14		
	Martes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9						14	
		Segundo	Tortilla francesa horno																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (toma																14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						14		
		Segundo	Gallo san pedro a la siciliana					4										14		
		Guarnición	Calabaza asada															14		
	Martes	Primero	Guisantes salteados																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																14	
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																14	
Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9						14		
	Segundo	Tortilla de patata plancha																14		
	Guarnición	Ensalada mixta																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	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas risoladas al horno																14		



Menú Sin gluten, garbanzo, alubia, pepino

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Pasta sin gluten con salsa de tomate Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con toping de huevo Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Cinta de lomo al horno o a la plancha Ensalada mixta Yogur natural y pan sin gluten	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	- Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural y pan sin gluten	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten



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

Pescado



Fruta



lácteo

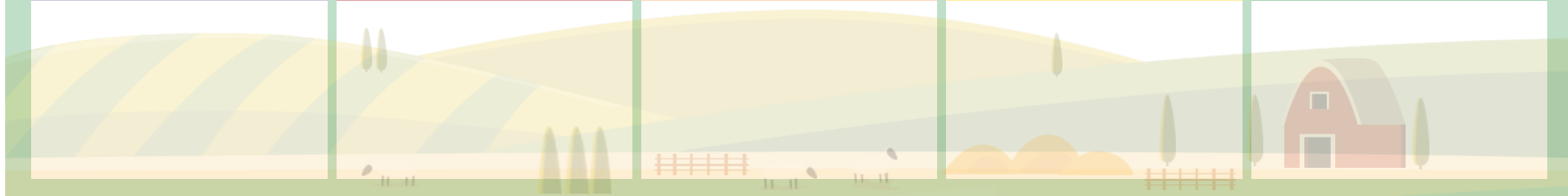
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, garbanzo, alubia, p					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin gluten, garban. Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate															
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco															
		Guarnición	Brócoli salteado															
	Martes	Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil															
		Segundo	Filete de pollo al limón															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas															
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Salteado de verduras															
	Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano															
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
Guarnición		Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																
Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate															
		Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel															
		Guarnición	Coliflor salteada															
	Martes	Primero	Crema de calabaza asada con toping de hue															
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno															
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Merluza al horno															
		Guarnición	Tomate aliñado															
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Ensalada mixta															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															
		Segundo	Revuelto de espárragos															
Guarnición		Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, piment															
		Segundo	Gallo al horno															
		Guarnición	Ensalada de col															
	Martes	Primero	Guisantes salteados															
		Segundo	Tortilla francesa horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
		Guarnición	Calabacín asado															
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Tomate aliñado															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten															
		Segundo	Guiso de pollo en salsa ligera de mostaza															
Guarnición		Patatas asadas con ajo y perejil																
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)															
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	Tortilla francesa horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															
	Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															
	Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Repollo estilo kimchi															
	Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten															
		Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha															
Guarnición		Patata panadera al horno																
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate															
		Segundo	Gallo san pedro a la siciliana															
		Guarnición	Calabaza asada															
	Martes	Primero	Guisantes salteados															
		Segundo	Cinta de lomo en salsa															
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz															
	Miércoles	Primero	Brócoli salteado con jamón serrano															
		Segundo	Tortilla de patata plancha															
		Guarnición	Ensalada mixta															
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes	Primero	Consomé de ave															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
Guarnición		Patatas risoladas al horno																
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																		



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

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Pasta sin gluten con salsa de tomate Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Repollo estilo kimchi Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan sin gluten



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

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	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	Pechuga de pavo horno/plancha																	
			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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										9		11					
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaina (ajo, pimentón)				4		6											14
			Guarnición	Coliflor salteada																	
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Merluza al horno					4													
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Jueves	Primero	Espinacas salteadas																			
	Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien																			
	Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2							9							14		
	Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																			
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados										9								
		Segundo	Gallo al horno				4														
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14	
		Guarnición	Calabacín asado																		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																			
	Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																			
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten			2							9							14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																			
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)										9		11						
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho con pan sin gluten			2							9							14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado																		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																			
	Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (toma																			
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																			
	Segundo	Cinta de lomo al horno o a la plancha																			
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9								
		Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4														
		Guarnición	Calabaza asada																	14	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																		
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																		
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																	14	
	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	Jamonicitos de pollo asados																			
	Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14		



Menú Sin gluten, pescado azul ni tomate

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
<p>Macarrones sin gluten con brócoli</p> <p>Bacalao guisado a la bilbaina (ajo, pimentón)</p> <p>Coliflor salteada</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Alubias salteadas con ajo y perejil</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Patatas risoladas al horno</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Ensalada mixta sin tomate ni atún</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Vichyssoise (puerro)</p> <p>Revuelto de espárragos</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>
08	09	10	11	12
<p>Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Gallo al horno</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Guisantes salteados</p> <p>Tortilla de calabacín plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Calabacín asado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Acelgas con patatas salteadas</p> <p>Menestra de verduras salteada con garbanzos</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>PACKED LUNCH</p>
15	16	17	18	19
<p>Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y apio</p> <p>Yogur natural y pan sin gluten</p>	<p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Arroz salteado con champiñones</p> <p>Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos</p> <p>Repollo estilo kimchi</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten</p>	<p>Sopa de ave con fideos sin gluten</p> <p>Cinta de lomo al horno o a la plancha</p> <p>Patata panadera al horno</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...	Para cenar puede ser...
 	 
Verdura	Pasta/Arroz
 	  
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura
	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

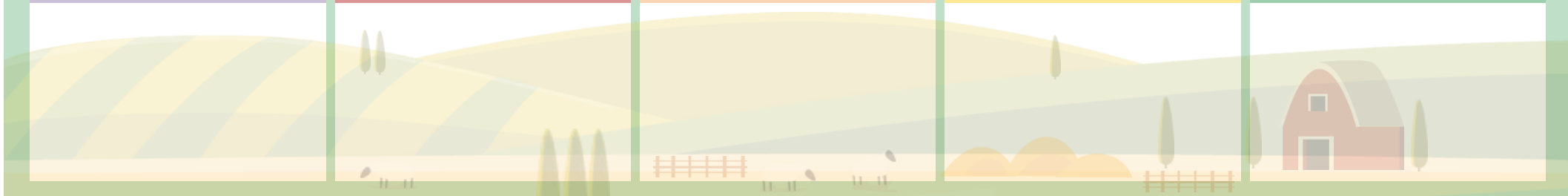
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 	  
Huevo	carne
	 
Pescado	Huevo
	 
Legumbres	Verdura
	 
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteo



Menú Sin habas

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural con toppings y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias con soja Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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.

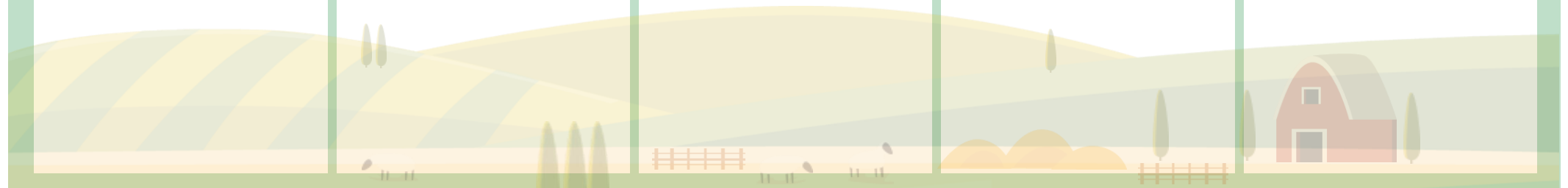
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin habas	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4												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, maíz y aceitunas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
			Segundo	Pollo tika masala																	14
Guarnición			Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9			11	12			14		
	Segundo	Merluza al horno					4												14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta				3	4												14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9			11				14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14		
	Guarnición	Calabacín asado																	14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14		
	Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11				14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno				3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo				3													14		
	Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	3						8								14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Jueves	Primero	Arroz tres delicias con soja	1	2	3							9			11	12			14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9				12			14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	1																14	
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	14	
		Guarnición	Ensalada de judia verde, zanahoria y maíz																	14	
Miércoles	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Tortilla de patata plancha				3													14		
	Guarnición	Ensalada mixta				3	4												14		
Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas																	14		
	Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														11			14		
	Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14		
Viernes	Primero	Consomé de ave																	14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14		



Menú Sin huevo ni frutos secos

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural y pan	Gazpacho Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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.

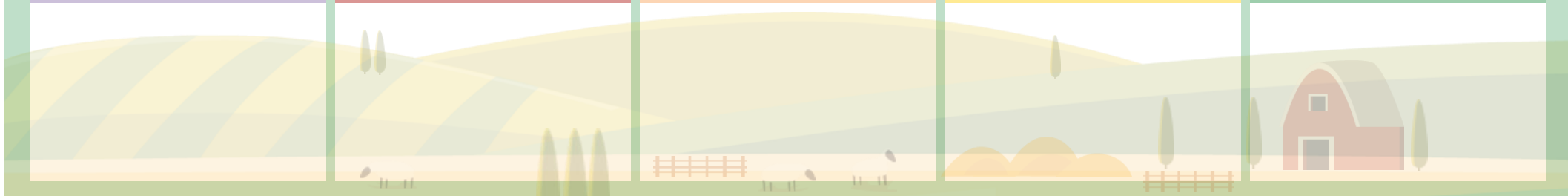
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS			
Sin huevo ni frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Merluza con vinagreta de 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, maíz y aceitunas																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9		11			14		
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6										14	
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
	Martes		Primero	Alubias estofadas con acelgas																14	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Merluza al horno				4													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Jueves		Primero	Espinacas salteadas																14		
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9		11			14			
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4												14		
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14	
		Guarnición	Calabacín asado																	14	
Jueves		Primero	Estofado de patatas con costilla																14		
		Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzc																	14	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1															14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			14			
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
Martes		Primero	Gazpacho	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14	
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14	
Viernes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
		Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomate																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Semana 5	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 pimiento:	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	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	14	



Menú Sin huevo ni marisco

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural y pan	Gazpacho Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin huevo ni maris	Semana 1	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, maíz y aceitunas																	14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11			14		
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
	Martes		Primero	Alubias estofadas con acelgas																14	
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11				
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Merluza al horno				4														
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Jueves		Primero	Espinacas salteadas																14		
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1								9		11				14			
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4														
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cet																	14	
		Guarnición	Calabacín asado																	14	
Jueves		Primero	Estofado de patatas con costilla																14		
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11						
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1															14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11				14			
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
Martes		Primero	Gazpacho	1															14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																14		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
		Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14	
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14	
Viernes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
		Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomate																	14	
		Guarnición	Patata panadera al horno																	14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				14			
		Segundo	Gallo san pedro a la siciliana				4														
		Guarnición	Calabaza asada																	14	
Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	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	Jamonicitos de pollo asados																	14	
		Guarnición	Patatas risoladas al horno																	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 PLV

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Yogur soja y pan	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur soja y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur soja y pan	Gazpacho Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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	 Pescado
 Legumbres	 carne
 carne	 Huevo
 Fruta	 Huevo
 lácteo	 Pescado

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	CACAHUETES	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	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, maíz y aceitunas																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11			14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																14
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Merluza al horno					4											14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																14	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4											14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9		11			14	
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cet																14
			Guarnición	Calabacín asado																14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																14	
		Segundo	Taco de verduras superfood	1										9		11			14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
	Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomate																14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	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 pimiento:	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	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas risoladas al horno																14		



Menú Sin huevo

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural y pan	Gazpacho Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	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, maíz y aceitunas																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11			14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																14
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno													11			14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Merluza al horno					4											14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																14	
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4											14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9		11			14	
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4											14	
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cet																14
			Guarnición	Calabacín asado																14
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																14	
		Segundo	Taco de verduras superfood	1										9		11			14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11			14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
	Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomate																14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	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 pimiento:	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	Jamonicitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas risoladas al horno																14		

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



Menú Sin marisco

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural con toppings y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin marisco	Semana 1	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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11			14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6										14
			Guarnición	Coliflor salteada																14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																14
			Segundo	Pollo tika masala																14
Guarnición			Patatas provenzal con ajo y tomillo																14	
Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9		11	12			14		
	Segundo	Merluza al horno				4												14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12			14		
	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14		
	Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11				14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4												14	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																14		
	Guarnición	Calabacín asado																14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																14		
	Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11				14		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12			14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1															14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3													14		
	Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	3						8				12			14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																14		
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10					14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9			12			14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																14		
Semana 5	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 pimiento:	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			3													14		
	Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14		
Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas																14		
	Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10		11			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		

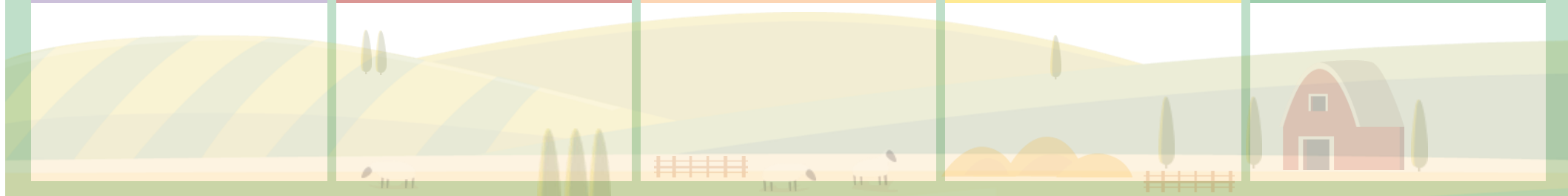
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin pescado ni marisco

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Pavo salteado al ajillo con champiñones Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural con toppings y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin pescado ni ma	Semana 1	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																14
	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						
			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
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11				
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Coliflor salteada																
	Martes		Primero	Alubias estofadas con acelgas																
			Segundo	Pollo tika masala																
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
Miércoles		Primero	Arroz frito con york	1	2	5						9			11	12		14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Jueves		Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	5						9	10	11	12					
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			5													14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																
		Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	5						9	10	11	12					
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	5						9			11			14		
		Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones																	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
Martes		Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																14	
		Guarnición	Calabacín asado																	
Jueves		Primero	Estofado de patatas con costilla																	
		Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11				
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12					
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																14	
Martes		Primero	Gazpacho	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
Miércoles		Primero	Pisto manchego con huevo			5														
		Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	5					8					12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10							
		Guarnición	Repollo estilo kimchi																14	
Viernes		Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
		Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	5						9				12				
		Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 5	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 pimiento:	1																
		Segundo	Cinta de lomo en salsa																	
		Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																14	
Miércoles		Primero	Gazpacho	1																
		Segundo	Tortilla de patata plancha			5													14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			5													14	
Jueves		Primero	Arroz con curry y pasas																	
		Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2						8	9	10			11				
		Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																14	
Viernes		Primero	Consomé de ave													12				
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	



Menú Sin pescado

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur natural con toppings y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

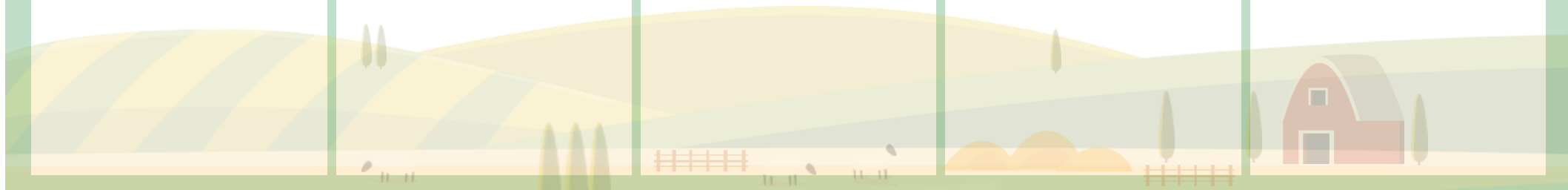
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11				
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Judías verdes salteadas al ajillo															
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	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			3													
		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						
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1															
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verd	1							8	9	10	11				
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Coliflor salteada															
	Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																
		Segundo	Pollo tika masala																
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
	Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3						9			11	12		14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12				
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															
		Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3												14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3						9	10	11	12				
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha															14	
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y	1	2	3						9		11			14		
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de col															14	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																
	Segundo	Tortilla francesa horno			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce															14		
	Guarnición	Calabacín asado																	
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	
	Segundo	Taco de verduras superfood	1									9		11					
	Guarnición	Tomate aliñado															14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1														14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil										9	10	11	12				
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m															14	
Martes	Primero	Gazpacho	1														14		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3														
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															14		
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3														
	Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	3					8					12				
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2							8	9	10						
	Guarnición	Repollo estilo kimchi															14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo	1	2	3							9			12		14		
	Guarnición	Patata panadera al horno															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11					
		Segundo	Huevos al horno con pisto			3													
		Guarnición	Calabaza asada																
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	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			3												14		
	Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3												14		
Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas												11					
	Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2							8	9	10						
	Guarnición	Lechuga, tomate y maíz															14		
Viernes	Primero	Consomé de ave													12				
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	



Menú Sin PLV

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur soja y pan	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur soja y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur soja y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Lentejas estofadas con verduras (menestra) Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Lomo guisado a la española (cebolla, tomate) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	CACAHUETES	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	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	Cinta de lomo al horno o a la plancha																	14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1				4	5	6		8	9	10	11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet					4												14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
	Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14	
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	14	
Guarnición		Patatas provenzal con ajo y tomillo													11				14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Merluza al horno					4												14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Jueves	Primero	Espinacas salteadas																	14		
	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta			5		4												14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Revuelto de espárragos			5														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, piment	1									9		11				14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1				4											14		
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Segundo	Tortilla de calabacín plancha			5														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cet																	14		
	Guarnición	Calabacín asado																	14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14		
	Segundo	Taco de verduras superfood	1										9		11				14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil					4												14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
Martes	Primero	Gazpacho	1																14		
	Segundo	Tortilla francesa horno			3														14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3														14		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones																	14		
	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Lomo guisado a la española (cebolla, tomate																	14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	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		



Menú Sin pulpo

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos con crema suave de bechamel Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Yogur natural con toppings y pan	Gazpacho Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan	Pisto manchego con huevo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias con soja Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Carcamusas (estofado de magro con chorizo y jamón) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

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	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin pulpo	Semana 1	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	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verdi	1								8	9	10	11				14	
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cet				4	5	6											14
			Guarnición	Coliflor salteada																	14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																	14
			Segundo	Pollo tika masala																	14
Guarnición			Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14	
Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3							9			11	12			14		
	Segundo	Merluza al horno				4													14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14		
	Guarnición	Ensalada mixta			3	4													14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, ton	1	2	3							9	10	11	12				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																	14		
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9			11				14		
		Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4													14	
		Guarnición	Ensalada de col																	14	
	Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento:	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																	14	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	14		
	Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y cel																	14		
	Guarnición	Calabacín asado																	14		
Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																	14		
	Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11				14		
	Guarnición	Tomate aliñado																	14		
Viernes	Primero	Salmorejo casero	1																14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	14		
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con crema suave de bechamel	1	2							9	10	11	12				14		
		Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y mi																	14	
	Martes	Primero	Gazpacho	1																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
Miércoles	Primero	Pisto manchego con huevo			3														14		
	Segundo	Pollo asado en salsa de pasas y almendras	1	2	3						8								14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																	14		
Jueves	Primero	Arroz tres delicias con soja	1	2	3							9			11	12			14		
	Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2								8	9	10					14		
	Guarnición	Repollo estilo kimchi																	14		
Viernes	Primero	Sopa casera de ave con garbanzos																	14		
	Segundo	Carcamusas (estofado de magro con chorizo)	1	2	3							9							14		
	Guarnición	Patata panadera al horno																	14		
Semana 5	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 pimiento:	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			3														14		
	Guarnición	Ensalada mixta			3	4													14		
Jueves	Primero	Arroz con curry y pasas																	14		
	Segundo	Taco de boloñesa y soja	1	2								8	9	10					14		
	Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																	14		
Viernes	Primero	Consomé de ave																	14		
	Segundo	Jamonicitos de pollo asados																	14		
	Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	14		



Menú Sin tomate

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Alubias salteadas con ajo y perejil Jamoncitos de pollo asados Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz frito con york Merluza al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin tomate Yogur natural con toppings y pan	Menestra de verduras salteadas Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan	Guisantes salteados Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan	Marmitako estofado (patata, atún) Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	- Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y apio Yogur natural con toppings y pan	Judías verdes salteadas al ajillo Pollo asado en salsa de pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz tres delicias con soja Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Sopa casera de ave con garbanzos Cinta de lomo al horno o a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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



Menú Vegana (Sí lácteos)

Junio 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>Fruta Fresca Temporada (primavera): 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>			
01	02	03	04	05
Macarrones integrales con boloñesa de verduras y soja Garbanzos salteados con cebolla Coliflor salteada Fruta fresca y pan	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Taco de verduras con soja texturizada y tomate especiado Lechuga, tomate, cebolla y maíz Yogur soja y pan	Salmorejo casero Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Ensalada de col Yogur soja y pan	Guisantes salteados Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja con alubias rojas Calabacín asado Fruta fresca y pan	Patatas con tomate Taco de verduras superfood Tomate aliñado Fruta fresca y pan	PACKED LUNCH
15	16	17	18	19
Coditos aglio-olio (ajo, pimentón) Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz Fruta fresca y pan	Gazpacho Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur soja y pan	Pisto de verduras salteado Quinoa con pasas y almendras Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fajitas con boloñesa de soja Repollo estilo kimchi Fruta fresca y pan	Salmorejo casero Garbanzos estofados con verduras (menestra) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan



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

Lista de alérgenos por plato para el Menú Vegana (Sí lácteos)					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				
Vegana (Sí lácteos)	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1																	
			Segundo	Guisantes con zanahoria																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Champiñones salteados con ajo y perejil																		
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																	14	
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Guisantes salteados																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas																	14	
	Jueves		Primero	Acelgas con patatas																		
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10							14	
			Guarnición	Salteado de verduras																		
	Viernes		Primero	Brócoli salteado																		
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																		14
Semana 2	Lunes		Primero	Macarrones integrales con boloñesa de verd	1								8	9	10	11						
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																		
			Guarnición	Coliflor salteada																		
	Martes		Primero	Gazpacho	1																14	
			Segundo	Alubias estofadas con acelgas																		
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																		
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, jud	1																	
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas																		
			Segundo	Taco de verduras con soja texturizada y tom	1		5					8	9	10							14	
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz																		14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Alubias pintas estofadas con arroz																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																		14
Semana 3	Lunes		Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimen	1									9		11						
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																		
			Guarnición	Ensalada de col																		14
	Martes		Primero	Guisantes salteados																		
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																		14
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate casera																		
			Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1							8	9	10	11						14	
			Guarnición	Calabacín asado																		
	Jueves		Primero	Patatas con tomate			2															
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11						14	
			Guarnición	Tomate aliñado																		14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj																		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																		14
Semana 4	Lunes		Primero	Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)	1									9		11						
			Segundo	Garbanzos salteados (pimiento, zanahoria, c																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, remolacha rallada y m																		14
	Martes		Primero	Gazpacho	1																14	
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																		14
	Miércoles		Primero	Pisto de verduras salteado																		
			Segundo	Quinoa con pasas y almendras	1							8	9	10								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																		14
	Jueves		Primero	Arroz salteado con champiñones																		
			Segundo	Fajitas con boloñesa de soja	1	2						8	9	10								
			Guarnición	Repollo estilo kimchi																		14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestr																		
			Guarnición	Patata panadera al horno																		14
Semana 5	Lunes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9								
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria																		
			Guarnición	Calabaza asada																		
	Martes		Primero	Guisantes salteados																		
			Segundo	Garbanzos guisados con zanahoria																		
			Guarnición	Ensalada de judía verde, zanahoria y maíz																		14
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1																14	
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																		
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz																		14
	Jueves		Primero	Arroz con curry y pasas																	11	
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																		
			Guarnición	Lechuga, tomate y maíz																		14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1																14	
			Segundo	Garbanzos encebollados																		
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.																						

