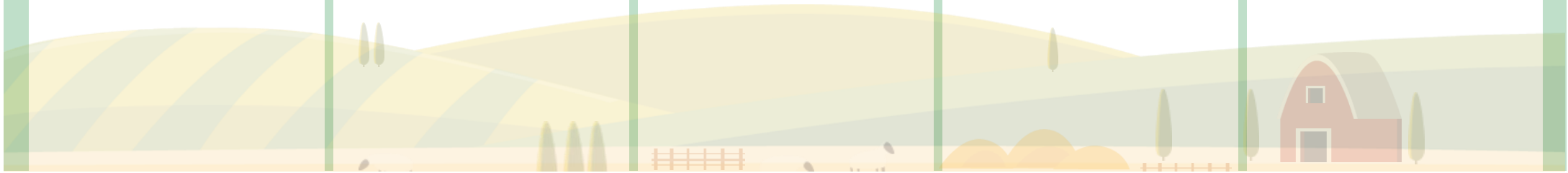




Menú Sin lactosa

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
<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 y pan</p>	<p>Alubias estofadas con acelgas</p> <p>Filete de pollo moruno al horno</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>Espinacas salteadas</p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Yogur soja y pan</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Revuelto de espárragos</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 (ajo, pimentón)</p> <p>Gallo a la andaluza frito</p> <p>Ensalada de col</p> <p>Yogur soja 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>Taco de verduras superfood</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan</p>	<p>PACKED LUNCH</p>
15	16	17	18	19
<p>Coditos aglio-olio (ajo, pimentón)</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz</p> <p>Yogur soja 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>Jamonicitos 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>Lomo guisado a la española (cebolla, tomate)</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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS			
Sin lactosa	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	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			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 francesa horno			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			5	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		