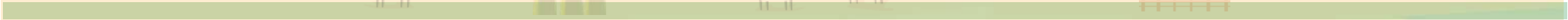




Menú Baja en FODMAPS (todo sin gluten y sin lactosa)

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
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 de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz en blanco Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con brócoli Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Consomé de ave sin ajo ni cebolla ni apio Filete de cerdo horno/plancha Brócoli al vapor Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz en blanco Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan sin gluten
12	13	14	15	16
 Festivo	Espinacas con patatas hervidas Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Hervido de patata y calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz en blanco Bacalao al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Macarrones sin gluten hervidos Filete de cerdo horno/plancha Espinacas hervidas 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 Ensalada de lechuga Yogur natural sin lactosa y pan sin gluten	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
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 y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con zanahoria Cinta de lomo al horno Brócoli al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Patatas cocidas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla Jamoncitos de pollo asados Patatas cocidas 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en FODMAPS (todo sin glu

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Baja en FODMAPS	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas		2	3						9		11			
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con brócoli		2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Consomé de ave sin ajo ni cebolla ni apio														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Espinacas con patatas hervidas														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten hervidos		2	3						9		11			14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Espinacas hervidas														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Espinacas hervidas														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Brócoli con patata hervida														
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Crema de brócoli sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Patatas cocidas														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas cocidas														



Menú Baja en grasa

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.		Arroz con salsa de tomate casera	Salmorejo casero
<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>	<i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Garbanzos salteados con cebolla	Filete de ternera horno/plancha
			Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
			Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra	Salmorejo casero	Alubias salteadas con ajo y perejil	Gazpacho	Arroz salteado con champiñones
Salmón al horno o a la plancha	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha	Brócoli al vapor	Ensalada mixta	Calabacín asado	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil
Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil	Guisantes salteados	Patatas guisadas con magro	Arroz con zanahoria y calabacín
Festivo	Filete de pollo al limón	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos salteados con cebolla	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate)
	Ensalada de lechuga y apio	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Coliflor salteada
	Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín	Alubias salteadas con ajo y perejil	Arroz salteado con champiñones	Espinacas salteadas	Salmorejo casero
Filete de cerdo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Revuelto de espárragos
Calabacín salteado	Patatas cocidas	Ensalada de col	Ensalada mixta sin tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural con toppings y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino	Guisantes salteados	Arroz integral salteado con champiñones	Marmitako estofado (patata, atún)	Crema de calabacín
Gallo al horno	Tortilla de calabacín plancha	Cinta de lomo al horno	Menestra de verduras salteada con garbanzos	Filete de ternera horno/plancha
Ensalada de col	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Calabacín asado	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Yogur natural y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco



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 Baja en grasa

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Baja en grasa	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con espinacas	1	2	3						9		11			
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio											12			14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4										14
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														

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



Menú Ovolactovegetariana

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
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 de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Crema de calabacín Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patatas salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Huevos fritos Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Huevos duros con salsa de tomate Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Patatas con tomate Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín con cebolla crujiente Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			
			Segundo	Huevos duros a la riojana			3											
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salse	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tome														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negr	1								9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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, ju	1													
			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													14
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
	Semana 5	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		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	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			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	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Ovolactovegetariana sin frutos secos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patatas salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Huevos fritos Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Huevos duros con salsa de tomate Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin atún Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Patatas con tomate Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana sin fruto:

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.

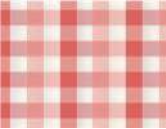
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			
			Segundo	Huevos duros a la riojana			3											
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, judía y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1													
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y zanahoria														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y zanahoria														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con tomate	1								9		11			
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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 y zanahoria)	1													
			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													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 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimiento y tomate)	1								9		11			
			Segundo	Huevos al horno con pisto			3											
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			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	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena y zanahoria)														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

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



Menú Sin anacardos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con lacón Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (pollo, marisco) Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga y lombarda Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin anacardos	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y h	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos estofados con lacón									9					
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado									9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						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	Tortilla de calabacín plancha			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	Menestra de verduras salteada con garbanz														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Sin carne

Octubre 2026

LUNES

28

Atendiendo al Rto. 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*

05

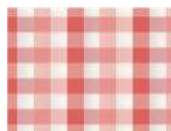
Macarrones al pomodoro con aceituna
negra

Salmón en salsa de naranja

Ensalada de lechuga, zanahoria y
remolacha

Fruta fresca y pan blanco

12



Festivo

19

Macarrones integrales con salsa de
tomate

Huevos duros con salsa de tomate

Salteado de verduras

Fruta fresca y pan blanco

26

Macarrones integrales aglio-olio (ajo,
pimentón)

Gallo a la andaluza frito

Ensalada de col

Yogur natural y pan blanco

MARTES

29

Fruta fresca de temporada (otoño):
manzana, plátano/banana, pera,
naranja y mandarina.

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

06

Salmorejo casero

Albóndigas vegetales en salsa española
(pimiento, cebolla, zanahoria)

Ensalada de tomate, pepino y aceitunas
negras

Yogur natural y pan blanco

13

Champiñones naturales salteados con ajo
y perejil
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento
y cebolla

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

20

Gazpacho

Alubias estofadas con acelgas

Patatas provenzal con ajo y tomillo

Fruta fresca y pan blanco

27

Lentejas con zanahoria y sofrito de
pimientos casero

Tortilla de calabacín plancha

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

MIÉRCOLES

30

07

Crema de calabacín

Potaje de alubias blancas con calabacín,
judías verdes, zanahoria y pimientos

Ensalada mixta

Fruta fresca y pan blanco

14

Guisantes salteados

Huevos al horno con salsa de tomate

Ensalada de lechuga, lombarda y pasas

Yogur natural y pan blanco

21

Arroz con salsa de tomate casera

Merluza al horno

Tomate aliñado

Fruta fresca y pan blanco

28

Arroz con salsa de tomate casera

Revuelto de huevo salteado

Calabacín asado

Fruta fresca y pan blanco

JUEVES

01

Arroz con salsa de tomate casera

Cocido de garbanzos con verduras

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

08

Gazpacho

Revuelto de patata y queso salteado

Calabacín rebozado frito

Fruta fresca y pan blanco

15

Patatas aliñadas

Ensalada de garbanzos

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca y pan blanco

22

Espinacas con bechamel gratinadas

Lentejas con zanahoria y sofrito de
pimientos casero

Ensalada mixta

Yogur natural y pan blanco

29

Marmitako estofado (patata, atún)

Menestra de verduras salteada con
garbanzos

Ensalada de tomate

Fruta fresca y pan blanco

VIERNES

02

Salmorejo casero

Revuelto de huevo salteado

Ensalada de lechuga, tomate y queso

Yogur y pan blanco

09

Arroz con salsa de tomate casera

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento
y cebolla

Champiñones naturales salteados con ajo
y perejil

Fruta fresca y pan blanco

16

Arroz con salsa de tomate casera
Bacalao al horno en piperrada (pimiento,
cebolla, tomate)

Coliflor salteada

Fruta fresca y pan blanco

23

Salmorejo casero

Huevos al horno bella aurora (bechamel,
tomate)

Ensalada de lechuga, zanahoria y
remolacha

Fruta fresca y pan blanco

30

Crema de calabacín con cebolla crujiente

Potaje de garbanzos estofados (judía,
berenjena, zanahoria)

Patatas asadas con ajo y perejil

Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento)	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y verduras	1													
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y verduras														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y verduras														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y verduras	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas aliñadas			3	4										14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 5	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										
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tortilla)	1	2	3						9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimiento)	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	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4										14
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzos														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena)														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

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



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

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rto. 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 de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05 Macarrones al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	06 Salmorejo casero Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	07 Crema de calabacín Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	08 Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	09 Arroz con salsa de tomate casera Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12  Festivo	13 Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	14 Guisantes salteados Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	15 Patatas aliñadas Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	16 Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19 Macarrones integrales con salsa de tomate Huevos duros con salsa de tomate Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	20 Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	21 Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	22 Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	23 Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26 Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	27 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	28 Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	29 Marmitako estofado (patata, atún) Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	30 Crema de calabacín Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne ni frutos secos (ovol)

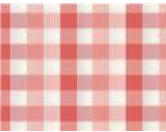
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne ni frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, judía y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1													14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y zanahoria														14
	Semana 3	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														14
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y zanahoria														14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														14
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas aliñadas			3	4										14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla y zanahoria)				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Alubias estofadas con acelgas														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
	Semana 5	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, tomate y zanahoria)	1	2	3						9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimiento y zanahoria)	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			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín asado														14
		Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún y zanahoria)				4										14
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzos y zanahoria														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena y zanahoria)														14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														14



Menú Sin cerdo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUMON la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de soja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (pollo, marisco) Pavo al estilo thay Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas aliñadas Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Albóndigas de ternera guisadas a la española (cebolla, tomate) Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada cesar Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Marmitako estofado (patata, atún) Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salse	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	3	4					9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pavo al estilo thay	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas aliñadas			3	4										14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera				4										
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas de ternera guisadas a la español	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con acelgas														
			Segundo	Pollo tika masala														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera				4										
			Segundo	Merluza al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada cesar	1	2	3	4					9					14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Sábado	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4										14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 7	Domingo	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

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



Menú Sin fructosa

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.		Arroz salteado con champiñones	Sopa de ave con fideos sin gluten
<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>	<i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de ternera horno/plancha
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
			Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones en blanco	Consomé de ave	Crema de calabacín	Brócoli al vapor	Arroz salteado con champiñones
Salmón al horno o a la plancha	Filete de cerdo horno/plancha	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Revuelto de patatas salteado	Pechuga de pavo horno/plancha
Ensalada de lechuga	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga	Calabacín asado	-
Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco
12	13	14	15	16
	Champiñones asados	Brócoli al vapor	Hervido de patata y calabacín	Arroz en blanco
Festivo	Filete de pollo al limón	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Bacalao al horno o a la plancha
	Ensalada de lechuga y apio	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga y aceitunas	Brócoli salteado
	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla	Arroz salteado con champiñones	Espinacas salteadas	Crema de brócoli
Filete de cerdo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Cinta de lomo al horno	Revuelto de huevo salteado
Espinacas salteadas	Patatas risoladas al horno	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga
Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco
26	27	28	29	30
Brócoli salteado con patatas	Crema de brócoli	Arroz integral salteado con champiñones	Patatas cocidas	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla
Gallo al horno	Tortilla francesa plancha	Cinta de lomo al horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de col	Ensalada de lechuga y aceitunas	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Yogur natural y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Huevo



Verdura



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.

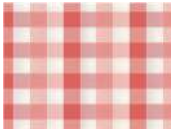
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas		2	3						9					
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Salmon al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Consomé de ave											12			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	-									9		11			
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Champiñones asados														
			Segundo	Filete de pollo al limón													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio											12		14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Jueves	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Espinacas salteadas														
		Martes	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			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 lechuga y aceitunas													14	
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	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 aceitunas													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Jueves	Primero	Patatas cocidas														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas cocidas														

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



Menú Sin fructosa adaptada

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones en blanco Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Consomé de ave Filete de cerdo horno/plancha Brócoli al vapor Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Revuelto de patatas salteado Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha - Fruta fresca permitida y pan sin gluten
12	13	14	15	16
 Festivo	Judías verdes con patatas al vapor Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y apio Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Brócoli al vapor Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Hervido de patata y calabacín Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz en blanco Bacalao al horno o a la plancha Brócoli salteado Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Filete de cerdo horno/plancha Espinacas salteadas 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 salteado con champiñones Merluza al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de brócoli Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Brócoli salteado con patatas Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de brócoli Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Patatas cocidas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla Jamoncitos de pollo asados Patatas cocidas 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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa adaptada

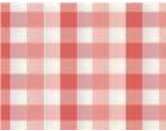
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Sin fructosa adapt	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas		2	3						9		11			
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1							9			11			
			Segundo	Salmon al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Consomé de ave											12			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados con champiñones	1							9			11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														
			Segundo	Filete de pollo al limón													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio											12		14	
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Jueves	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con jamón	1							9			11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Espinacas salteadas														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados													14	
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas													14	
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas cocidas														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Viernes		Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas cocidas														



Menú Sin habas

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de soja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (pollo, marisco) Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Ensalada cesar Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Verdura



Huevo



carne



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.

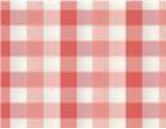
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin habas	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hi	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	3	4					9		11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Ensalada cesar	1	2	3	4					9					14
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						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	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	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	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

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



Menú Sin huevo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUMON la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



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.

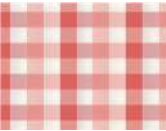
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Merluza al horno				4										14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	5									12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														14
	Semana 3	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														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														14
			Guarnición	Salteado de verduras														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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	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 remolach														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimeni	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	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														14

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



Menú Sin huevo ni marisco

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Filete de ternera horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Yogur natural y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Pavo salteado al ajillo con champiñones Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



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

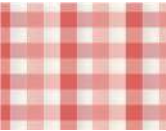
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11					
			Segundo	Pavo asado encebollado																
			Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno																
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1														14	
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																
			Guarnición	Patata panadera al horno															14	
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1														14	
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9			11			14	
			Segundo	Cinta de lomo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolache															14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1		2	3										12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras																14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg																14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo					4											14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1															14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Calabacín salteado																
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas																
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y																
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
			Segundo	Cinta de lomo al horno																
			Guarnición	Judías verdes salteadas																
		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	Guisantes salteados con jamón serrano																
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																	
		Guarnición	Coliflor salteada																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11					
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera																
			Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas																
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno															14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	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 remolache															14		
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimeni	1								9			11				
			Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones																
			Guarnición	Ensalada de col															14	
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
			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 ce															14	
			Guarnición	Calabacín asado																
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																
			Segundo	Taco de verduras superfood	1									9			11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza			2										11			14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	



Menú Sin huevo ni PLV

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur soja y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur soja y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin huevo Yogur soja y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur soja y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

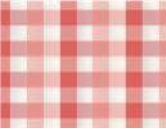
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Merluza al horno				4										14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolache														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	5									12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														14
	Semana 3	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														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														14
			Guarnición	Salteado de verduras														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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	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 remolache														14
	Semana 5	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	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla de champiñones plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta sin atún Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pavo al estilo thay Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Pavo salteado al ajillo con champiñones Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salse	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hi	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
	Semana 3	Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pavo al estilo thay	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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
	Semana 4	Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
	Semana 5	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 estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						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													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			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	Ensalada de tomate														14
	Semana 7	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

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



Menú Sin pescado

Octubre 2026

LUNES

28

Atendiendo al Rto. 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*

05

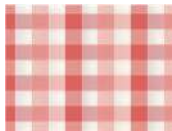
Macarrones integrales a la carbonara
(nata, bacon)

Tortilla de champiñones plancha

Ensalada de lechuga, zanahoria y
remolacha

Fruta fresca y pan blanco

12



Festivo

19

Macarrones integrales con boloñesa de
soja (salsa tomate)

Albóndigas en salsa española

Salteado de verduras

Fruta fresca y pan blanco

26

Macarrones integrales aglio-olio con pavo
y cebollino

Pechuga de pavo horno/plancha

Ensalada de col

Yogur natural y pan blanco

MARTES

29

Fruta fresca de temporada (otoño):
manzana, plátano/banana, pera,
naranja y mandarina.

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

06

Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido)
Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria)
Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras
Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco

13

Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla

Filete de pollo al limón

Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

20

Alubias estofadas con acelgas

Pollo tika masala

Patatas provenzal con ajo y tomillo

Fruta fresca y pan blanco

27

Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero
Tortilla de calabacín plancha
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca y pan blanco

MIÉRCOLES

30

07

Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos
Filete de pollo en salsa ligera de mostaza

Ensalada mixta sin atún

Fruta fresca y pan blanco

14

Guisantes salteados con jamón serrano

Huevos al horno con salsa de tomate

Ensalada de lechuga, lombarda y pasas

Yogur natural y pan blanco

21

Arroz frito con york

Pechuga de pavo horno/plancha

Tomate aliñado

Fruta fresca y pan blanco

28

Arroz con salsa de tomate casera
Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla
Calabacín asado
Fruta fresca y pan blanco

JUEVES

01

Arroz con salsa de tomate casera
Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki

Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria

Fruta fresca y pan blanco

08

Gazpacho

Revuelto de patata y queso salteado

Calabacín asado

Fruta fresca y pan blanco

15

Patatas guisadas con magro

Fajita con boloñesa de soja y queso

Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas

Fruta fresca y pan blanco

22

Espinacas con bechamel gratinadas
Lentejas estofadas con magro y calabaza

Ensalada mixta sin atún

Yogur natural con toppings y pan blanco

29

Estofado de patatas con costilla
Taco de verduras superfood
Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan blanco

VIERNES

02

Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo
Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)
Ensalada de lechuga, tomate y queso

Yogur y pan blanco

09

Arroz con salsa de tomate casera

Pavo al estilo thay
Champiñones naturales salteados con ajo y perejil
Fruta fresca y pan blanco

16

Arroz con salsa de tomate casera
Pechuga de pavo horno/plancha

Coliflor salteada

Fruta fresca y pan blanco

23

Salmorejo casero
Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan blanco

30

Crema de calabacín con cebolla crujiente
Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento)
Patatas asadas con ajo y perejil
Fruta fresca y pan blanco



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



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

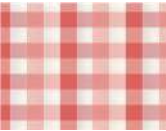
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salse	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hi	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolache														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pavo al estilo thay	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con acelgas														
			Segundo	Pollo tika masala														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz frito con york	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolache														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce														14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Estofado de patatas con costilla														
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															



Menú Sin pescado ni marisco

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Tortilla de champiñones plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta sin atún Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pavo al estilo thay Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin atún Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Pavo salteado al ajillo con champiñones Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

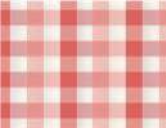
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1		3											14
			Segundo	Tortilla francesa plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y h	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pavo al estilo thay	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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 estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta sin atún			3											14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						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													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			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	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Sin PLV

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUMON la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur soja y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patatas salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur soja y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur soja y pan blanco	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur soja y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



carne



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.

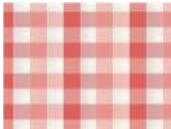
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														14
	Semana 3	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														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														14
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														14
			Guarnición	Salteado de verduras														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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
	Semana 5	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	Tortilla de calabacín plancha			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 ce														14
			Guarnición	Calabacín asado														14
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla														14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														14

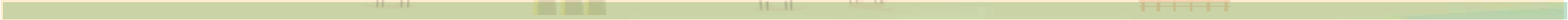
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin PLV, ajo ni levadura (elaboraciones sin ajo ni levadura)

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y	Sopa casera de ave con fideos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y	Consomé de ave Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur soja y	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y	Brócoli al vapor Revuelto de patatas salteado Calabacín salteado Fruta fresca y	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones asados Fruta fresca y
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur soja y	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Magro con salsa de tomate casera Espinacas salteadas Fruta fresca y	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas risoladas al horno Fruta fresca y	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur soja y	Crema de brócoli Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y
26	27	28	29	30
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur soja y	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca y	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas cocidas Fruta fresca y



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, ajo ni levadura (elabo

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.

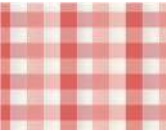
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV, ajo ni leve	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Consomé de ave												12		
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones asados														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Espinacas salteadas														
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														14
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1													
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla														
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanz														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas cocidas														

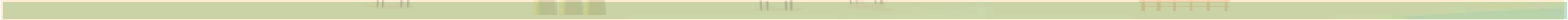
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin pulpo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmon en salsa de soja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pavo al estilo thay Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural con toppings y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pulpo	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, queso)	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de soja	1	2	3	4					9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo)	1		3									12		
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento)	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pavo al estilo thai	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y aceite														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y sofrito	1													
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		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	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate)	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y queso	1	2	3						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	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y queso														14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla														
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria)	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

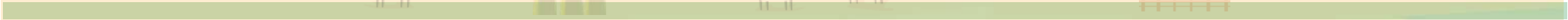
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin sal (elaboraciones sin sal)

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.		Arroz con salsa de tomate casera	Salmorejo casero
<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>	<i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Garbanzos salteados con cebolla	Filete de ternera horno/plancha
			Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
			Fruta fresca y pan blanco	Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra	Salmorejo casero	Alubias salteadas con ajo y perejil	Gazpacho	Arroz salteado con champiñones
Salmón al horno o a la plancha	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha	Brócoli al vapor	Ensalada mixta	Calabacín asado	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil
Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil	Guisantes salteados	Patatas guisadas con magro	Arroz con zanahoria y calabacín
Festivo	Filete de pollo al limón	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos salteados con cebolla	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate)
	Ensalada de lechuga y apio	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Coliflor salteada
	Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín	Alubias salteadas con ajo y perejil	Arroz salteado con champiñones	Espinacas salteadas	Salmorejo casero
Filete de cerdo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Revuelto de espárragos
Calabacín salteado	Patatas cocidas	Ensalada de col	Ensalada mixta sin tomate	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Yogur natural con toppings y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino	Guisantes salteados	Arroz integral salteado con champiñones	Marmitako estofado (patata, atún)	Crema de calabacín
Gallo al horno	Tortilla de calabacín plancha	Cinta de lomo al horno	Menestra de verduras salteada con garbanzos	Filete de ternera horno/plancha
Ensalada de col	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Calabacín asado	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Yogur natural y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco	Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal (elaboraciones sin sal)

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	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOPISTAZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS	
Sin sal (elaboraciones sin sal)	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con espinacas	1	2	3						9		11				
			Segundo	Dorado a la plancha				4											
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla															
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3												
			Guarnición	Ensalada de col															14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1														14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo															
			Guarnición	Patata panadera al horno															14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11				14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha															14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1														14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras															14
			Guarnición	Brócoli al vapor															
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4											14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3												
			Guarnición	Calabacín asado															
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil															
Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados con champiñones	1								9		11					
		Segundo	Merluza al horno				4												
		Guarnición	Judías verdes salteadas																
	Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil															14	
		Segundo	Filete de pollo al limón															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y apio													12			
	Miércoles	Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas															14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
		Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, celofán)				4												
		Guarnición	Coliflor salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo con champiñones	1								9		11					
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Calabacín salteado																
	Martes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas cocidas																
	Miércoles	Primero	Arroz salteado con champiñones																
		Segundo	Merluza al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col															14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1														14	
		Guarnición	Ensalada mixta sin tomate			3	4											14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1														14	
		Segundo	Revuelto de espárragos			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y champiñones	1	2	3						9		11				14	
		Segundo	Gallo al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de col															14	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																
		Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14	
	Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo al horno																
		Guarnición	Calabacín asado																
	Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4											14	
		Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzos																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
		Guarnición	Patatas cocidas																



Menú Sin tomate

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz salteado con champiñones Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de picadillo con picatostes (huevo cocido) Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Brócoli al vapor Yogur natural con coulis de frutos del bosque y pan blanco	Alubias salteadas con ajo y perejil Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta sin tomate Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y apio Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con zanahoria y calabacín Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Filete de cerdo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Alubias salteadas con ajo y perejil Jamoncitos de pollo asados Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin tomate Yogur natural con toppings y pan blanco	Menestra de verduras salteadas Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Marmitako estofado (patata, atún) Taco de verduras superfood Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín con cebolla crujiente Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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 tomate

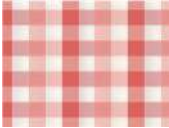
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

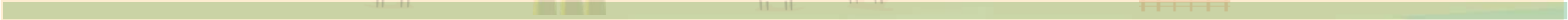
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin tomate	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con espinacas	1	2	3						9		11			
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Verduras salteadas con tiras de york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y hi	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de picadillo con picatostes (hu	1		3									12		
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Jueves	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate			3	4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado									9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales salteados con champ	1								9		11			
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Jueves	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio												12		14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Martes	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														
		Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo cor	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Arroz frito con york	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate			3	4										14
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 6	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce														14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Marmitako estofado (patata, atún)				4										14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 7	Viernes	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11		14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Vegana (Sí lácteos)

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja texturizada, pimientos y salsa teriyaki Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur soja y pan blanco	Crema de calabacín Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Lechuga, tomate, cebolla y maíz Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Garbanzos estofados con verduras (menestra) Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado Guisantes salteados Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur soja y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Fajita con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con cebolla Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Judías verdes y guisantes salteados Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Alubias estofadas con acelgas Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Lechuga, tomate, cebolla y maíz Yogur soja y pan blanco	Salmorejo casero Alubias pintas estofadas con arroz Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Ensalada de col Yogur soja y pan blanco	Crema de brócoli Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero - Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Fajitas de soja con alubias rojas Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Patatas con tomate Taco de verduras superfood Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín con cebolla crujiente Potaje de garbanzos estofados (judía, berenjena, zanahoria) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado 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.

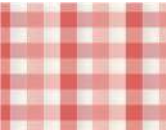
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	NOSETIZA	APIO	ALTRAMUQUES	SULFITOS
Vegana (Sí lácteos	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1												14	
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
	Miércoles		Primero	Gazpacho	1												14	
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Patata panadera al horno													14	
	Jueves		Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada, pimientos y salse	1							8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Viernes		Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tome														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (tome														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Martes		Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pin	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz														14
	Jueves		Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menesti														
			Guarnición	Calabacín asado														
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
	Martes		Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
	Miércoles		Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
	Jueves		Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Viernes		Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Segundo	Judías verdes y guisantes salteados														
			Guarnición	Salteado de verduras														
	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, ju	1													
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Jueves		Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													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 5	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	Crema de brócoli														
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Guarnición	-														
	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												14
			Segundo	Taco de verduras superfood	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Viernes		Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Potaje de garbanzos estofados (judía, berenj														
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														

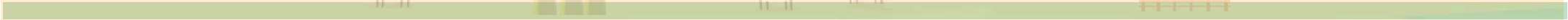
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con lacón Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca y pan blanco	Paella mixta (pollo, marisco) Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga y lombarda Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



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.

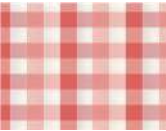
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉBANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y h	1	2	3						9			12		14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3						9					14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con lacón									9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc												11		14
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2												14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								14
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														14
	Semana 3	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														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														14
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														14
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														14
		Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Salteado de verduras														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
	Semana 5	Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		14
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14
		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 de calabacín plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 6	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 tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														14

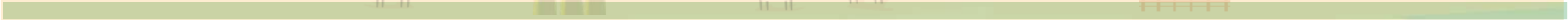
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos ni piel de frutas

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Sopa casera de ave con picadillo de york y huevo Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con lacón Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta Fruta fresca permitida y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca permitida y pan blanco	Paella mixta (pollo, marisco) Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga y lombarda Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca permitida y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Pollo tika masala Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco



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



Verdura



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	PISCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14		
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4											14	
			Guarnición	Salteado de verduras																14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1															14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1															14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14
			Guarnición	Patata panadera al horno																14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras																14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Sopa casera de ave con picadillo de york y h	1	2	3							9			12			14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3							9						14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9			11			14	
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3							9			12			14
			Segundo	Garbanzos estofados con lacón																14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg																14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc		2											11			14
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza																14
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1															14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3							9						14
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6										14
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6				9						14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																14
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y																14
Semana 3	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																14	
	Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1															14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano																14	
		Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3													14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y lombarda																14	
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro																14	
		Segundo	Ensalada de garbanzos																14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas																14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																14	
		Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4												14	
		Guarnición	Coliflor salteada																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			14		
		Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9							14	
		Guarnición	Salteado de verduras																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 estofadas con magro y calabaza	1															14	
		Guarnición	Ensalada mixta			3	4												14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero	1															14	
		Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3							9	10	11	12			14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach																14	
Semana 5	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 de calabacín plancha			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 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 tomate																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																14	
		Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2											11			14	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																14	



Menú Sin frutos secos, gambas, melocotón ni plátano

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta fresca permitida y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Salmorejo casero Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca permitida y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas en salsa española Salteado de verduras Fruta fresca permitida y pan blanco	Gazpacho Pollo tika masala Patatas risoladas al horno Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	Crema de puerro Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan blanco	Patatas con tomate Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín con cebolla crujiente Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas al vapor con ajitos Fruta fresca permitida y pan blanco



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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, gambas, mel

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.

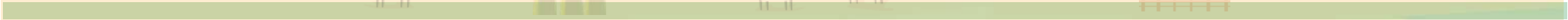
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos, g	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomate	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso		2	3					9						14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata, queso)	1	2	3					9			11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías														
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2						9						
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y aceite														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y sofrito	1													
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			14
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3					9						
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo tika masala														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3					9			11	12		14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3					9	10		11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Crema de puerro														
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y queso	1	2	3					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	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas con tomate		2												14
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzos														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria)	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas al vapor con ajitos														14



Menú Sin frutos secos, huevo, tomate crudo ni plátano

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz salteado con champiñones Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de acelgas Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Consomé de ave Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Brócoli al vapor Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin tomate ni huevo Fruta fresca permitida y pan blanco	Brócoli salteado con zanahoria Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz salteado con champiñones Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y apio Fruta fresca permitida y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca permitida y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Ensalada de col Fruta fresca permitida y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin tomate ni huevo Yogur natural y pan blanco	Menestra de verduras salteadas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco



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, huevo, tomate

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.

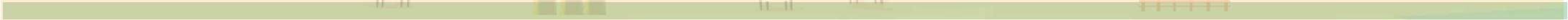
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, h	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Consomé de ave												12		
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Brócoli al vapor														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni huevo				4										14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio												12		14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													14
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni huevo				4										
		Viernes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimen	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														
			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	Menestra de verduras salteada con garbanz														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Sin frutos secos, pescado ni huevo

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones al pomodoro con aceituna negra Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Lechuga, tomate, cebolla y maíz Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Lechuga, tomate, cebolla y maíz Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



carne



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.

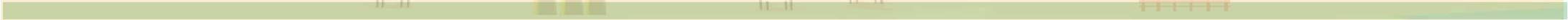
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones al pomodoro con aceituna negra	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz														14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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	Guisantes salteados con jamón serrano														
			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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Lechuga, tomate, cebolla y maíz														14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
	Semana 5	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													14
			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														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla														
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zana	1	2	3								12			
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														



Menú Sin frutos secos, pescado, marisco ni legumbres

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.		Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Arroz con salsa de tomate casera Tortilla de champiñones plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin atún Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patatas salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli salteado con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Espinacas salteadas con patatas Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Jamoncitos de pollo asados Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Cinta de lomo al horno Ensalada mixta sin atún Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Brócoli salteado con patatas Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Crema de brócoli Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Caldereta de pollo sin ternera (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado, ma

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.

[illegible]

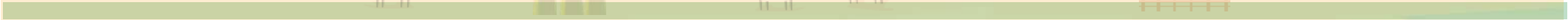
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin frutos secos, zanahoria ni manzana

Octubre 2026

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 01	VIERNES 02
Atendiendo al Rto. 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 de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta fresca permitida y pan blanco	Salmorejo casero Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y apio Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales a la carbonara (nata, bacon) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco	Salmorejo casero Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca permitida y pan blanco	Gazpacho Revuelto de patata y queso salteado Calabacín rebozado frito Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga y apio Fruta fresca permitida y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Hervido de patata y calabacín Garbanzos salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales salteados al ajillo con calabacín Filete de cerdo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan blanco	Gazpacho Jamoncitos de pollo asados Patatas risoladas al horno Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz frito con york Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco	Espinacas con bechamel gratinadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta Yogur natural y pan blanco	Crema de puerro Huevos al horno bella aurora (bechamel, tomate) Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio con pavo y cebollino Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco	Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan blanco	Patatas con tomate Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan blanco	Crema de calabacín con cebolla crujiente Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas al vapor con ajitos Fruta fresca permitida y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado



Huevo



Pescado

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, zanahoria ni

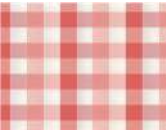
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

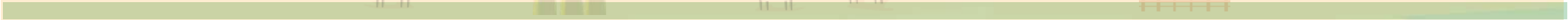
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos, z	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral al pesto de espinacas y tomat	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y queso									9					14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1	2	3											14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio												12		14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (nata,	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Salmorejo casero	1													14
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Calabacín rebozado frito	1	2	3	4	5	6								
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados con champ	1								9		11			14
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y apio												12		14
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
		Jueves	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales salteados al ajillo cor	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	Gazpacho	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz frito con york	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Espinacas con bechamel gratinadas	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Viernes	Primero	Crema de puerro														
			Segundo	Huevos al horno bella aurora (bechamel, tor	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio con pavo y c	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Gallo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas con tomate		2												14
			Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanz														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con cebolla crujiente	1													
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Patatas al vapor con ajitos														14



Menú Sin huevo ni frutos secos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUMON la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Cocido de garbanzos con verduras Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Macarrones integrales con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Lentejas estofadas con magro y calabaza Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo a la andaluza frito Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



carne



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.

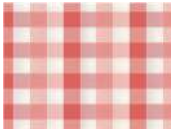
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin huevo ni frutos	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4										14			
			Guarnición	Salteado de verduras														14			
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													14			
			Segundo	Merluza al horno				4										14			
			Guarnición	Tomate aliñado														14			
		Miércoles	Primero	Gazpacho	1													14			
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														14			
			Guarnición	Patata panadera al horno														14			
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14			
			Segundo	Cocido de garbanzos con verduras														14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14			
		Viernes	Primero	Salmorejo casero	1													14			
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor	1													14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14			
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14			
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach														14			
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	5									12		14			
			Segundo	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14			
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg														14			
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, juc														14			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14			
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4										14			
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														14			
			Guarnición	Calabacín salteado														14			
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14			
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														14			
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														14			
	Semana 3	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														14			
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14			
			Segundo	Filete de pollo al limón														14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14			
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														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	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14			
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14			
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										14			
			Guarnición	Coliflor salteada														14			
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														14			
			Guarnición	Salteado de verduras														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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	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 remolach														14			
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales aglio-olio (ajo, pimeni	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 tomate														14			
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14			
			Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2									11			14			
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil														14			

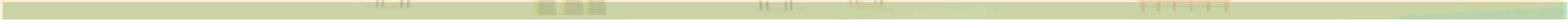
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.



Menú Sin huevo, fr secos ni legumbre

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias <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>	Fruta fresca de temporada (otoño): manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. <i>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.</i>		Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Salmorejo casero Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan blanco
05	06	07	08	09
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco	Consomé de ave Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan blanco	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco	Gazpacho Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
 Festivo	Champiñones asados Filete de pollo al limón Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Brócoli al vapor Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan blanco	Espinacas salteadas Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Hervido de patata y calabacín Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla Jamoncitos de pollo asados Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan blanco	Espinacas salteadas Cinta de lomo al horno Ensalada mixta sin huevo Yogur natural y pan blanco	Salmorejo casero Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Brócoli salteado con patatas Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan blanco	Crema de brócoli Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca y pan blanco	Estofado de patatas con costilla Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan blanco	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan blanco



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



Verdura



Huevo



Huevo



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, fr secos ni legumbr

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	CARAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SISANO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin huevo, fr seco: Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															14	
		Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada															14	
		Guarnición	Salteado de verduras																
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		Segundo	Merluza al horno															14	
		Guarnición	Tomate aliñado																
	Miércoles	Primero	Gazpacho															14	
		Segundo	Pollo salteado al ajillo																
		Guarnición	Patata panadera al horno															14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															14	
		Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach															14
		Martes	Primero	Consomé de ave															12
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate, pepino y aceitunas neg															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Gazpacho															14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha															
			Guarnición	Calabacín salteado															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y															
Semana 3	Lunes	Primero	Hervido de patata y calabacín																
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco															14	
		Guarnición	Brócoli al vapor																
	Martes	Primero	Champiñones asados															14	
		Segundo	Filete de pollo al limón																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria															14	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas															14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Patatas guisadas con magro																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas															14	
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel															14	
		Guarnición	Coliflor salteada																
Semana 4	Lunes	Primero	Hervido de patata y calabacín																
		Segundo	Magro con salsa de tomate casera																
		Guarnición	Salteado de verduras																
	Martes	Primero	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																
		Segundo	Merluza al horno															14	
		Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Cinta de lomo al horno																
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo															14	
	Viernes	Primero	Salmorejo casero															14	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolach															14	
Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas																
		Segundo	Gallo al horno															14	
		Guarnición	Ensalada de col															14	
	Martes	Primero	Crema de brócoli																
		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																
		Guarnición	Calabacín asado																
	Jueves	Primero	Estofado de patatas con costilla																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																

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