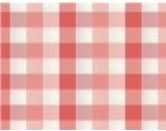




Menú Sin gluten

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 sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan sin gluten	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 sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Revuelto de patatas salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten
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 sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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.

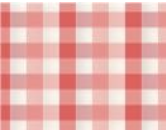
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate											9					
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4											14
			Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9						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 con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei										9		11				14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz		1	2	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 con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado				3												14
			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 sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4											14
			Guarnición	Judías verdes salteadas																
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y																
			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 guisado a la bilbaína (ajo, pimentón					4											14
			Guarnición	Coliflor salteada																
	Semana 4	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										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	Merluza al horno					4											
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien		1														
			Guarnición	Ensalada mixta				3	4											14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Revuelto de espárragos				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, piment										9						
			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 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																

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



Menú Sin gluten ni kiwi

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 sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Yogur natural y pan sin gluten	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 sin gluten	Gazpacho con pan sin gluten Revuelto de patatas salteado Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan sin gluten
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 permitida y pan sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Yogur natural y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil 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

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

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

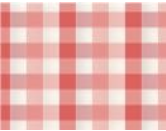
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate											9					
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada					4								11			14
			Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha				3												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Miércoles	Primero	Gazpacho con pan sin gluten		2								9						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 con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei										9		11				14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz		1	2	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 con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado				3												14
			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 sin gluten con salsa de tomate										9						
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco					4											14
			Guarnición	Judías verdes salteadas																
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y																
			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 guisado a la bilbaína (ajo, pimentón					4											14
			Guarnición	Coliflor salteada																
	Semana 4	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate										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	Merluza al horno					4											
			Guarnición	Tomate aliñado																14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas																
			Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien		1														
			Guarnición	Ensalada mixta				3	4											14
		Viernes	Primero	Salmorejo casero con pan sin gluten		2								9						14
			Segundo	Revuelto de espárragos				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha																14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados										9						
			Segundo	Gallo al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Martes	Primero	Guisantes salteados																
			Segundo	Tortilla 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																

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



Menú Sin gluten ni lactosa

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 sin gluten	Crema de zanahoria Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Fruta fresca y pan sin gluten	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 sin gluten	Crema de calabacín Revuelto de patatas salteado Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten
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 sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni lacto:	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4							11			14
			Guarnición	Salteado de verduras														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei									9		11			14
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	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	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas														
			Guarnición	Champiñones naturales salteados con ajo y														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		Miércoles	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y														14
			Segundo	Filete de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														
		Jueves	Primero	Guisantes salteados con jamón serrano														
			Segundo	Huevos al horno con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Ensalada de garbanzos														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4										14
			Guarnición	Coliflor salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera									9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			3	4										14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Revuelto de espárragos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Gallo al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de col														
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce														14
			Guarnición	Calabacín asado														
	Viernes	Primero	Estofado de patatas con costilla															
		Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzo															
		Guarnición	Ensalada de tomate															14



Menú Sin gluten, garbanzo, alubia, pepino

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 sin gluten	Crema de acelgas Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	Salmorejo casero con pan sin gluten Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate y aceitunas Yogur natural y pan sin gluten	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli salteado con zanahoria Revuelto de patatas salteado Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Pechuga de pavo horno/plancha Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten
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 sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano Huevos al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Yogur natural y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cebolla, tomate) Coliflor salteada Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza asada con toping de huevo Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Cinta de lomo al horno Ensalada mixta Yogur natural y pan sin gluten	Crema de brócoli Revuelto de espárragos Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Gallo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan sin gluten	Guisantes salteados Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo al horno Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Filete de pollo en salsa ligera de mostaza Patatas asadas con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, garbanzo, alubia, p

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

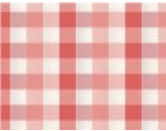
[illegible]

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



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

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 permitida y pan sin gluten	Crema de zanahoria Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten al pomodoro con aceituna negra Salmón al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Ensalada de tomate, pepino y aceitunas negras Fruta fresca y pan sin gluten	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 permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Jamoncitos de pavo en salsa de ciruelas Champiñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca permitida y pan sin gluten
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 permitida y pan sin gluten	Guisantes salteados con jamón serrano Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, lombarda y pasas Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas guisadas con magro Ensalada de garbanzos Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Coliflor salteada Fruta fresca permitida y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Pasta sin gluten con salsa de tomate Magro con salsa de tomate casera Salteado de verduras Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Alubias estofadas con acelgas Filete de pollo moruno al horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Merluza al horno Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Espinacas salteadas Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero Ensalada mixta sin huevo Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta fresca permitida y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten en blanco salteados Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca y pan sin gluten	Guisantes salteados Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate casera Cinta de lomo con chutney de manzana y cebolla Calabacín asado Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Estofado de patatas con costilla Menestra de verduras salteada con garbanzos Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan sin gluten	Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asados Patatas asadas con ajo y perejil 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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con salsa de tomate									9		11					
			Segundo	Dorada al horno con cebolla caramelizada				4											14	
			Guarnición	Salteado de verduras																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Merluza al horno				4												
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
			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	Crema de zanahoria																
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten al pomodoro con acei									9			11			14	
			Segundo	Salmón al horno o a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y 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																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4											14	
		Jueves	Primero	Crema de calabacín																
			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 sin gluten con salsa de tomate									9							
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4											14	
			Guarnición	Judías verdes salteadas																
		Martes	Primero	Champiñones naturales salteados con ajo y															14	
			Segundo	Filete de pollo al limón															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria																
		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															14	
			Segundo	Ensalada de garbanzos															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	Pasta sin gluten con salsa de tomate									9			11					
		Segundo	Magro con salsa de tomate casera																	
		Guarnición	Salteado de verduras																	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con acelgas															14		
		Segundo	Filete de pollo moruno al horno																	
		Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Merluza al horno				4											14		
		Guarnición	Tomate aliñado																	
	Jueves	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien	1														14		
		Guarnición	Ensalada mixta sin huevo				4													
	Viernes	Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolache															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9								
		Segundo	Gallo al horno				4											14		
		Guarnición	Ensalada de col																	
	Martes	Primero	Guisantes salteados																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14		
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
		Segundo	Cinta de lomo con chutney de manzana y ce															14		
		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	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																	



Menú Sin gluten, pescado azul ni tomate

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 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>		Garbanzos salteados con cebolla	Filete de ternera horno/plancha
			Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
			Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con brócoli	Consomé de ave	Alubias salteadas con ajo y perejil	Brócoli salteado con zanahoria	Arroz salteado con champiñones
Bacalao al horno o a la plancha	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras	Pechuga de pollo al horno o a la plancha	Revuelto de patatas salteado	Pechuga de pavo horno/plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha	Brócoli al vapor	Ensalada mixta sin tomate ni atún	Calabacín asado	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil
Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Champiñones naturales salteados con ajo y perejil	Guisantes salteados con jamón serrano	Patatas guisadas con magro	Arroz con zanahoria y calabacín
Festivo	Filete de pollo al limón	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos salteados con cebolla	Bacalao guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)
	Ensalada de lechuga y apio	Ensalada de lechuga, lombarda y pasas	Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas	Coliflor salteada
	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Macarrones sin gluten con brócoli	Crema de calabacín sin ajo ni cebolla	Arroz salteado con champiñones	Espinacas salteadas	Crema de puerro
Filete de cerdo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Merluza al horno	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimientos casero	Revuelto de espárragos
Calabacín salteado	Patatas risoladas al horno	Ensalada de lechuga y aceitunas	Ensalada mixta sin tomate ni atún	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón)	Guisantes salteados	Arroz integral salteado con champiñones	Estofado de patatas con costilla	Crema de calabacín
Gallo al horno	Tortilla de calabacín plancha	Cinta de lomo al horno	Menestra de verduras salteada con garbanzos	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza
Ensalada de col	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Calabacín asado	Ensalada de lechuga	Patatas al vapor con ajitos
Yogur natural y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...

Pasta/Arroz

Verdura

Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...

carne

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado

carne

Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, pescado azul ni tor

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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin gluten, pescad	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta sin gluten con espinacas		2	3							9		11				
			Segundo	Pavo asado encebollado																
			Guarnición	Brócoli salteado con ajo y cebolla																
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3													
			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															14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12				
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con brócoli		2	3						9		11				14	
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4												
			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	Alubias salteadas con ajo y perejil																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha																
			Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni atún			3													14
		Jueves	Primero	Brócoli salteado con zanahoria																
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3													14
			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 sin gluten salteados con champ									9		11						
		Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4											14		
		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	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 guisado a la bilbaína (ajo, pimentón				4											14		
		Guarnición	Coliflor salteada																	
Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con brócoli		2	3						9		11				14		
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabacín salteado																	
	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	Garbanzos con zanahoria y sofrito de pimien	1																
		Guarnición	Ensalada mixta sin tomate ni atún			3													14	
	Viernes	Primero	Crema de puerro																	
		Segundo	Revuelto de espárragos			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha															14		
Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9								
		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	Estofado de patatas con costilla																	
		Segundo	Menestra de verduras salteada con garbanzo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Filete de pollo en salsa ligera de mostaza		2										11			14		
		Guarnición	Patatas al vapor con ajitos															14		