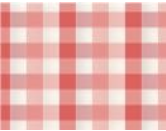




Menú Sin gluten ni lactosa

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.		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 Champíñones naturales salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan sin gluten
12	13	14	15	16
 Festivo	Champíñones 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

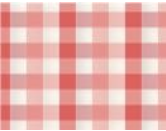
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato		GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA		SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	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																
		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	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	Crema de zanahoria																
			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	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y perejil																



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

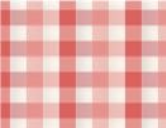
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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 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 <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 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

Huevo

Verdura

Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

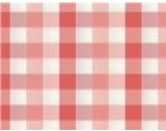
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato																	
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PECADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Pasta integral con salsa de tomate	1								9		11			14			
			Segundo	Dorada al horno con cebolla 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	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	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, 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	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 lactosa ni soja

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 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
Hervido de patata, zanahoria y calabacín Salmón al horno o a la plancha 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 Fruta fresca 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 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, lombarda y pasas Fruta fresca 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
Hervido de patata y calabacín 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 Fruta fresca 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 Gallo al horno Ensalada de col Fruta fresca 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 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 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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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 lactosa ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														14
			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
		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	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			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		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			3	4										14
		Jueves	Primero	Gazpacho	1													14
			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 naturales salteados con ajo y														
	Semana 3	Lunes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Merluza con vinagreta de vino blanco				4										14
			Guarnición	Judías verdes salteadas														
		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														
		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
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Bacalao al horno en piperrada (pimiento, cel				4										
			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	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	Lentejas estofadas con magro y calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada mixta			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	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Gallo al horno				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	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														

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