SERUNION EDUCA

Menú Basal

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"**	**06**
Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 545,089 prot (g): 29,875 lip (g): 11,651 hc (g): 74,586	Caldereta de magro con patata Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 675,432 prot (g): 33,649 lip (g): 21,45 hc (g): 83,107	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 579,427 prot (g): 22,359 lip (g): 22,136 hc (g): 67,908	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan Kcal: 579,147 prot (g): 30,105 lip (g): 20,42 hc (g): 64,905	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan Kcal: 515,323 prot (g): 19,358 lip (g): 12,942 hc (g): 78,06
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres y hortalizas San jacobo frito Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 695,042 prot (g): 17,595 lip (g): 24,99 hc (g): 90,766	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa con queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan Kcal: 653,576 prot (g): 31,041 lip (g): 25,472 hc (g): 68,057	Sopa de verduras con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 597,175 prot (g): 30,558 lip (g): 20,719 hc (g): 68,047	Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 553,854 prot (g): 22,582 lip (g): 14,354 hc (g): 80,767	Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 508,472 prot (g): 21,313 lip (g): 14,264 hc (g): 69,369
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**
Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 504,334 prot (g): 28,085 lip (g): 14,426 hc (g): 60,624	Crema de zanahoria con tostones caseros Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 634,148 prot (g): 21,488 lip (g): 28,451 hc (g): 68,733	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos y calabaza con picos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan Kcal: 577,567 prot (g): 17,782 lip (g): 13,432 hc (g): 92,216	Cazuela de garbanzos Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 668,359 prot (g): 27,496 lip (g): 25,317 hc (g): 75,56	**Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrimas de pollo caseras con salsa de miel y mostaza)** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan** **Kcal: 553,295 prot (g): 30,545 lip (g): 20,899 hc (g): 58,515**
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 694,024 prot (g): 21,284 lip (g): 36,494 hc (g): 65,972	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto valenciano Fruta de temporada y pan Kcal: 796,711 prot (g): 27,245 lip (g): 27,059 hc (g): 109,095	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 641,737 prot (g): 28,532 lip (g): 20,522 hc (g): 80,712	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 608,897 prot (g): 35,812 lip (g): 20,225 hc (g): 65,759	Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 583,196 prot (g): 22,353 lip (g): 24,35 hc (g): 64,334
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis integrales a la carbonara con bacon Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 638,513 prot (g): 26,88 lip (g): 26,379 hc (g): 69,021				

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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.



SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata	1								9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturi	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	San jacobo frito	1	2	3	4	5	6			9		11	12		14
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate,		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soj	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo co			3											
			Segundo	Hummus de garbanzos y calabaza con picos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1	2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con sa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrima	1	2							9		11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno o a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto valenciano														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara con bac	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo											10	11			
			Guarnición		1	2												
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo			2	3						9					14
			Guarnición															

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.

Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Limanda en tempura sg (con harina de maíz) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**03** Goulash de magro con patatas sg (con harina de maíz) Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	**04** Pasta sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con tostones sg Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** uta de temporada y pan sin gluten	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan sin gluten
09 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan sin gluten	**11** Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñones y queso sl Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	**17** Crema de zanahoria con tostones sg Longanizas de cerdo al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Pasta sin gluten con tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan sin gluten**
23 Crema de verduras de temporada con tostones sg Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Pasta sin gluten con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	**26** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan sin gluten	**27** Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten
30 Pasta sin gluten a la carbonara Salmón a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**01**	**02**	**03**	**04**

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

ELS MASETS

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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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





04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Limanda en tempura sg (con harina de maíz)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Goulash de magro con patatas sg (con harin														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3						9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortaliz														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manz														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñ									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con tostones sg									9					14
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz										10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y salsa de yogu		2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3						9					
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi			3						9		11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha		2							9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con crema de setas y dados		2	3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara		2							9		11			
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo											10	11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero															14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo										9		11			14
			Guarnición															

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.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN LACTOSA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso sl Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16 Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Macarrones con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de frutos rojos** **Batido de plátano y cacao (con bebida vegetal) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Macarrones con salsa de tomate y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Espaguetis integrales a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01**	**02**	**03**	**04**

*** 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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





04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (c	1						7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, naranja y semillas de s										10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja textur									9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz										10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujie	1													
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate y dados de	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con be	1		3						9					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo											10	11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo										9		11			14
			Guarnición															

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.

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

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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	Carne o Pescado
Pescado	Huevo o Carne
Legumbres	Verdura o Huevo
Carne	Huevo o Pescado

Fruta o Lácteo

SERUNION EDUCA

- Menú -DIABETES 5R

NOVIEMBRE 2026

LUNES 02 Lentejas ECO guisadas con calabaza **(150g lentejas-3R)** Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MARTES 03** Caldereta de magro con patata **(50g patata-1R)** Fajita con boloñesa vegetal **(1 ud-40g-2R +100g-1R)** Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada **(1R)**	**MIÉRCOLES 04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) **(150g pasta integral-3R)** Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**JUEVES 05** Crema de verduras de temporada **(100g patata-2R)** Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Patatas a la provenzal con romero, pimienta y naranja **(50g patata-1R)** Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**VIERNES 06** Arroz caldoso de verduras **(120g Arroz -3R)** Bacaladilla al horno en salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**
LUNES 09 Crema de legumbres y hortalizas **(100g legumbres-2R + 50g patata-1R)** Cinta de lomo a la plancha Champiñones salteados Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MARTES 10** Olleta de otoño **(150g garbanzos-3R)** Tortilla francesa con queso Ensalada verda d'Azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca) Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MIÉRCOLES 11** Sopa de verduras con fideos integrales **(100g pasta integral-2R)** Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado al horno **(50g-1R)** Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**JUEVES 12** Arroz meloso de costillas y coliflor (120**g Arroz-3R)** Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta suave de limón Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**VIERNES 13** Hervido valenciano de judía verde **(50g patata-1R)** Tosta de pan (**50g pan-2,5R)** con boloñesa vegetal casera (soja texturizada) (**50g soja- 0,5R)** Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada **(1R)**
LUNES 16 Guiso de lentejas ECO con sofrito de puerro y pimiento **(150g lentejas-3R)** Abadejo al horno con limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MARTES 17** Crema de zanahoria **(100g patata-2R+100g zanahoria-0,5R)** Longanizas al horno Maíz salteado **(25g maíz-0,5R)** Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MIÉRCOLES 18** Arroz con salsa de tomate artesano **(80g Arroz integral -2R)** Tosta de pan **(30g pan-1,5R)** con hummus de garbanzos y calabaza (**50g hummus- 0,5R)** Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada **(1R)**	**JUEVES 19** Cazuela de garbanzos **(100g garbanzos-3R)** Tortilla de patata casera **(50g patata-1R)** Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada **(1R)**	**VIERNES 20** Macarrones con tomate **(100g pasta-2R)** Pollo empanado **(100g-0,5R)** Ensalada con vinagreta de frutos rojos Batido de leche con plátano y cacao **(75g plátano-1,5R)** Pan **(20g-1R)**
LUNES 23 Crema de verduras de temporada **(100g patata-2R)** Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas asadas **(50g patata-1R)** Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MARTES 24** Paella valenciana **(120g arroz-3R)** Revuelto de huevo Pisto valenciano Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**MIÉRCOLES 25** Macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza **(100g pasta integral-2R)** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate **(100g-1R)** Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**JUEVES 26** Lentejas ECO estofadas con zanahoria **(150g lentejas-3R)** Jamoncitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	**VIERNES 27** Guiso de patatas a la riojana **(150g patata-3R)** Merluza en salsa de puerros Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**
LUNES 30 Espaguetis integrales a la carbonara con bacon **(150g pasta integral-3R)** Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada **(1R)** Pan **(20g-1R)**	*** 1 vez a la semana se servirá yogur natural como postre.** **Los días restantes se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui)** ***Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral**		**1 RACIÓN DE FRUTA EQUIVALE A:** **-50g de plátano** **-65g caqui** **-100g de ciruela, mandarina, manzana, melocotón, naranja, pera, piña, arándanos** **-200g de fresas, melón, sandía**	

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS
SIN KIWI, ZUMOS NI DERIVADOS

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Tosta de atún Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñones y queso sl Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16 Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Longanizas de cerdo al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos (sin sésamo) Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01**	**02**	**03**	**04**

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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.



SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Tosta de atún	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja		2												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñ									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con s	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha		2							9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con na	1	2	3						9					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo												11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo										9		11			14
			Guarnición															

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.

Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Tosta de atún Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñones y queso sl Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16 Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Longanizas de cerdo al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos (sin sésamo) Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01**	**02**	**03**	**04**

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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.



SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Tosta de atún	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja		2												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñ									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con s	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha		2							9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con na	1	2	3						9					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo												11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo										9		11			14
			Guarnición															

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.

Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat. La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan
16 Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Longanizas de cerdo al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos y calabaza con picos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Macarrones con crema suave de setas y calabaza salteada** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patatas a la riojana Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01**	**02**	**03**	**04**

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

ELS MASETS

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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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





04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, SIN MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PESCADO, SIN	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1	2	3									12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y vinagreta c											11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Hummus de garbanzos y calabaza con picos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con s	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha		2							9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con crema suave de setas y cala	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con na	1	2	3						9					
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición												11			14
		Miércoles	Primero															
			Segundo											10	11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo		1	2	3						9					14
			Guarnición															

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.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN PLV

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"**	**06**
Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Caldereta de magro con patata Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada, sin queso) Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) sin queso Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**
Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**Macarrones con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de frutos rojos** **Batido de plátano y cacao (con bebida vegetal) y pan**
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**Macarrones con salsa de tomate y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis integrales a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan				

*** 1 vez a la semana se servirá postre de soja como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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.



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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





04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (c	1						7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, naranja y semillas de s										10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja textur									9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz										10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujie	1													
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate y dados de	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con be	1		3						9					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero					4	5	6								14
			Segundo											10	11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo										9		11			14
			Guarnición															

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.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS, CACAHUETES,PIÑONES, CASTAÑAS NI LENTEJAS

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Limanda en tempura casera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Tosta de atún Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñones y queso sl Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con tostones sg Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos (sin sésamo) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Macarrones con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de frutos rojos** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**26** Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Espaguetis integrales a la carbonara (con nata y bacon) Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01** *** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.** **Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.** *** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**	**02**	**03**	**04**

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS, CACAHU

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata	1								9					
			Segundo	Tosta de atún	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales a la napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco y naranja		2												14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortaliz														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manz														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñ									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con tostones sg														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara (con na	1	2	3						9					
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															14
			Segundo															
			Guarnición															

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.

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN HUEVO, SIN PESCADO

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	**04** Pasta sin huevo con salsa de tomate Tortilla de patata con harina de garbanzo Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan
09 Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	**11** Sopa de verduras con fideos sin huevo Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	**12** Arroz meloso de costilla y coliflor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan
16 Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Longanizas de cerdo al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz con salsa de tomate Picos sg con hummus de calabaza y garbanzos (sin sésamo) Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Cinta de lomo a la plancha. Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Pasta sin huevo con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Paella valenciana Tortilla de patata con harina de garbanzo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Pasta sin huevo con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30 Pasta sin huevo a la carbonara Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**01** *** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.** **Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.** *** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**	**02**	**03**	**04**

ELS MASETS

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
Verdura	>	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	>	Verdura
Legumbres	>	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, 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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN HUEVO, SIN P	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata	1								9					
			Segundo	Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (c	1	2					7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2												
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Tortilla de patata con harina de garbanzo														
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									9					
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin huevo	1											12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manz														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja textur		2							9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con picatostes	1													14
			Segundo	Longanizas de cerdo al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Picos sg con hummus de calabaza y garbanz											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujie	1	2												
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha.									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Tortilla de patata con harina de garbanzo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Pasta sin huevo con crema de setas y dados	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Taquitos de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin huevo a la carbonara		2							9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															14
			Segundo															
			Guarnición															

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.

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