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 Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 563,084 prot (g): 27,378 lip (g): 21,016 hc (g): 61,103	Caldereta de magro con patata Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 678,495 prot (g): 33,21 lip (g): 20,98 hc (g): 85,184	Espaguetis integrales con verduras y salsa de soja Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 489,705 prot (g): 20,522 lip (g): 12,852 hc (g): 68,253	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo a last **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan Kcal: 579,913 prot (g): 32,165 lip (g): 20,724 hc (g): 63,418	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Triángulos de maiz con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal: 692,161 prot (g): 15,157 lip (g): 17,834 hc (g): 113,343
09	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	**11**	**12**	**13**
Sopa de verduras con fideos integrales Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 642,744 prot (g): 21,764 lip (g): 31,589 hc (g): 64,015	Lentejas estofadas con patatas Limanda en tempura casera **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan Kcal: 571,11 prot (g): 31,767 lip (g): 12,701 hc (g): 76,279	Arroz meloso de costilla y coliflor Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Kcal: 680,461 prot (g): 20,728 lip (g): 17,102 hc (g): 107,839	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan Kcal: 637,497 prot (g): 29,288 lip (g): 24,917 hc (g): 67,547	Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 502,266 prot (g): 20,471 lip (g): 13,354 hc (g): 70,62
16	**17**	**18**	**19**	JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS
Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 737,013 prot (g): 26,547 lip (g): 19,706 hc (g): 107,378	Crema de calabaza asada Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 593,479 prot (g): 20,834 lip (g): 28,379 hc (g): 60,242	Arroz integral con salsa de tomate artesano Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan Kcal: 485,802 prot (g): 20,065 lip (g): 11,65 hc (g): 72,321	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 coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 501,995 prot (g): 28,142 lip (g): 20,152 hc (g): 48,725	Arroz rossejat Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 680,508 prot (g): 25,014 lip (g): 29,159 hc (g): 76,648	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 541,166 prot (g): 23,463 lip (g): 14,804 hc (g): 75,209	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo Cebolla braseada Fruta de temporada y pan Kcal: 590,249 prot (g): 28,756 lip (g): 20,59 hc (g): 67,287	Guiso de patata y verdura Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de col y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal: 496,191 prot (g): 23,465 lip (g): 16,521 hc (g): 57,854
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas, cebolla y nata) Caballa en aceite con salsa de tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 791,623 prot (g): 34,412 lip (g): 40,265 hc (g): 67,939				

*** 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 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.



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

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	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														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, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras y salsa de	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a last														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Triángulos de maiz con hummus de garbanzo	1								9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1													14
			Segundo	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate,		2												
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Tosta de tomate y caballa	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.														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, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3						9					14
			Segundo	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesano														
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		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 coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz rossejat	1	2	3					8	9					14
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales con espina	1	2							9		11			
			Segundo	Caballa en aceite con salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														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.