SERUNION EDUCA

Menú SIN CARNE

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	Guiso de patata y verdura Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	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	Crema de verduras y hortalizas Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Triángulos de maiz con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria app Fruta de temporada y pan
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan	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	Arroz con verduras Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**
Pizza artesanal de atún y queso Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Merluza al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate 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** **Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de coliflor y zanahoria Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**Macarrones con crema suave de setas y calabaza salteada** Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo Cebolla braseada Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan
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				

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja 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.



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 CARNE

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras y salsa d	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	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			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 garbanz	1								9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria app														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1	2	3									12		
			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 con verduras														
			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 y loncha de 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 so	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza artesanal de atún y queso	1	2	3	4			7	8	9	10	11			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	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			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	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1	2	3									12		
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con crema suave de setas y cala	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 con 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											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero				3	4	5	6			9			12		14
			Segundo											10	11			
			Guarnición															
		Jueves	Primero										9					14
			Segundo										9					
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo		1	2	3	4			7	8	9	10	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.