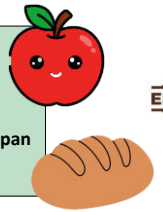
SERUNION EDUCA

Menú SIN CARNE

Octubre 2026

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Arroz con verduras (guisante, calabacín) Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Merluza al horno con salsa mery Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan
05	06	07	JORNADA ESPECIAL 9 DE OCTUBRE	09
Verdipasta (espaguetis integrales con espinacas, cebolla y nata) Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Olleta de alubias con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y patata) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Patatas asadas con ajo y tomillo Fruta de temporada y pan	**Arroz con verduras (guisante, calabacín)** **Coqueta de tonyina i samfaina** **Ensalada valenciana** **Coca en llanda y pan**	**FESTIVO**
12	13	14	15	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"
FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Albóndigas vegetales con salsa de tomate **Ensalada de lechuga, manzana, queso fresco y granada** Fruta de temporada y pan
19	20	21	22	23
Lentejas eco de la huerta (con verduras) Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Limanda en salsa mery Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan	Guiso de garbanzos Brócoli salteado con patatas Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Crema de calabaza asada Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
26	27	28	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	30
Crema de verduras y hortalizas Merluza al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Lentejas con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan	Cazuela huertana de alubias Tortilla de patata **Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanahoria, maiz y manzana)** Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales con salsa de tomate Delicias de queso Chips de boniato al horno Yogur natural artesanal con sirope de chocolate o fresa y pan

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.

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

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	ALTRAHUCES	SULFITOS
SIN CARNE	Semana 1	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Verdipasta (espaguetis integrales con espina	1	2							9		11			
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras												12		14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Vichyssoise (crema de puerro, cebolla y pata														14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Patatas asadas con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Coqueta de tonyina i samfaina	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada valenciana														14
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 3	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Tosta de pan con hummus de garbanzos	1								9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1	2	3									12		
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, manzana, queso fresc		2												14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco de la huerta (con verduras)	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9		11			
			Segundo	Limanda en salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Tosta de tomate y caballa	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Guiso de garbanzos														14
			Segundo	Brócoli salteado con patatas														14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														14
		Miércoles	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
		Jueves	Primero	Cazuela huertana de alubias														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada dolçor de l'horta (lechuga, zanaho														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Delicias de queso	1	2	3											
			Guarnición	Chips de boniato al horno														

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.