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: 532,624 prot (g): 29,524 lip (g): 11,606 hc (g): 71,976	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: 662,967 prot (g): 33,298 lip (g): 21,405 hc (g): 80,497	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 566,962 prot (g): 22,008 lip (g): 22,091 hc (g): 65,298	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: 566,682 prot (g): 29,754 lip (g): 20,375 hc (g): 62,295	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Triángulos de maiz con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan Kcal: 703,912 prot (g): 17,022 lip (g): 19,934 hc (g): 109,814
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: 682,577 prot (g): 17,244 lip (g): 24,945 hc (g): 88,156	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: 641,111 prot (g): 30,69 lip (g): 25,427 hc (g): 65,447	Sopa de verduras con fideos integrales Merluza en salsa de tomate tradicional Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 434,664 prot (g): 20,917 lip (g): 8,303 hc (g): 64,629	Arroz meloso de costilla y coliflor Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 518,013 prot (g): 14,72 lip (g): 15,725 hc (g): 77,113	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: 496,007 prot (g): 20,962 lip (g): 14,219 hc (g): 66,759
16	**17**	**18**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**	**20**
Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 754,631 prot (g): 28,125 lip (g): 22,22 hc (g): 104,615	Crema de zanahoria con tostones caseros Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 621,683 prot (g): 21,137 lip (g): 28,406 hc (g): 66,123	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan Kcal: 493,541 prot (g): 23,663 lip (g): 12,397 hc (g): 69,296	**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: 540,83 prot (g): 30,194 lip (g): 20,854 hc (g): 55,905	Fideua de marisco Tortilla de patata casera Fruta de temporada y pan Kcal: 585,098 prot (g): 26,649 lip (g): 18,204 hc (g): 75,22
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: 681,559 prot (g): 20,933 lip (g): 36,449 hc (g): 63,362	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto valenciano Fruta de temporada y pan Kcal: 784,246 prot (g): 26,894 lip (g): 27,014 hc (g): 106,485	**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: 629,272 prot (g): 28,181 lip (g): 20,477 hc (g): 78,102	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 596,432 prot (g): 35,461 lip (g): 20,18 hc (g): 63,149	Guiso de patatas a la riojana Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 629,653 prot (g): 22,93 lip (g): 31,927 hc (g): 59,197
30			**03**	**04**
Espaguetis integrales a la carbonara con bacon Merluza en salsa de puerros Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 567,126 prot (g): 25,601 lip (g): 18,712 hc (g): 68,938				

*** 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.

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

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	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 textur	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 tostor	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	Triángulos de maiz con hummus de garbanzo	1								9	10	11			
			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	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			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	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, 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 cc			3											
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1	2												
		Jueves	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												
		Viernes	Primero	Fideua de marisco	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostor	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	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara con bac	1	2							9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero															
			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.

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
		Miércoles	Primero	actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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