SERUNION EDUCA

Menú SIN CARNE

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** Guiso de patata y verdura 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 Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** 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
09 Crema de legumbres y hortalizas Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha 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) Merluza en salsa de tomate tradicional Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan	**12** Arroz con verduras Queso fresco con orégano Ensalada de la terreta (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, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16 Pizza artesana de atún, queso y orégano Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan	**17** Crema de zanahoria con picatostes Hamburguesa vegetal casera 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 Abadejo al horno al limón Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Macarrones con salsa de tomate** **Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra)** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**	**20** Fideua de marisco Tortilla de patata Fruta de temporada y pan
23 Crema de verduras de temporada con picatostes Hamburguesa vegetal casera al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan	**24** Arroz con verduras 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 Panini con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Yogur y pan	**27** Guiso de patata y verdura Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de col, zanahoria y manzana Yogur y pan
30 Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan				**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 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	Limanda en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														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, 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	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1							8	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	2							9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1							8	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	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														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, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza artesana de atún, queso y orégano	1	2	3	4					9					
			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 picatostes	1													14
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1							8	9					
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo c			3											
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
		Viernes	Primero	Fideua de marisco	1				5				9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con picato	1													14
			Segundo	Hamburguesa vegetal casera al horno o a la	1							8	9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			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	Panini con boloñesa vegetal	1							8	9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			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 napolitana (con sa	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de puerros al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	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; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.