SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"	**06**
Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Limanda en tempura sg (con harina de maíz) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Caldereta de magro con patata Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos (sin sésamo) Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan sin gluten
09	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan sin gluten	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 sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Merluza en salsa de tomate tradicional Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz meloso de costilla y coliflor Queso fresco con orégano Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan sin gluten	Hervido valenciano de judía verde Pizza sin alérgenos de jamón york y champiñones (sin queso) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan sin gluten
16	**17**	**18**	JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS	**20**
Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñones y queso sl Alubias con salsa de tomate Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de zanahoria Longanizas al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate y salsa de yogur Fruta de temporada y pan sin gluten	**Pasta sin gluten con tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan sin gluten**	Fideua (pasta sin gluten) de verduras Tortilla de patata Fruta de temporada y pan sin gluten
23	**24**	"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"	**26**	**27**
Crema de verduras y hortalizas Hamburguesa mixta a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan sin gluten	**Pasta sin gluten 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 sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patatas a la riojana Salmón a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten
30				**04**
Pasta sin gluten a la carbonara Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten				

*** 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 sin gluten.**

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 GLUTEN

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 GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Segundo	Limanda en tempura sg (con harina de maíz)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v	2													
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3						9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														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	Tosta de pan sin gluten con hummus de garb										10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja	2									10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres (sin lentejas) y hortaliz														14
			Segundo	Cinta de lomo empanado casero sin alérgen									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 sin gluten (judía									9			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 la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sin alérgenos de jamón york y champiñ									9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza sin alérgenos de jamón york, champiñ									9		11			14
			Segundo	Alubias con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			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 lechuga, tomate y salsa de yogu	2													
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate			3						9					
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi			3						9		11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de	2													
		Viernes	Primero	Fideua (pasta sin gluten) de verduras									9		11			
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Pasta sin gluten con crema de setas y dados	2		3						9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														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 a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin gluten a la carbonara	2								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.