SERUNION EDUCA

Menú SIN LACTOSA

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	Caldereta de magro con patata Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (con soja texturizada, sin queso) Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Espaguetis integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada con picatostes Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Hummus de garbanzos (sin sésamo) con pan tostado Ensalada de lechuga, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres y hortalizas Cinta de lomo empanado casero sin alérgenos (con harina de maíz) Champiñones salteados Fruta de temporada y pan	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Merluza en salsa de tomate tradicional Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de costilla y coliflor Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano de judía verde Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja texturizada) sin queso Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan
16	**17**	**18**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**	**20**
Pizza sin alérgenos de jamón york y champiñones (sin 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	Crema de zanahoria con picatostes Cinta de lomo a la plancha. Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, tomate y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	**Macarrones con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de frutos rojos** **Batido de plátano y cacao (con bebida vegetal) y pan**	Fideua de marisco Tortilla de patata Fruta de temporada y pan
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada con picatostes Cinta de lomo a la plancha. Patatas fritas Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto de verduras salteado Fruta de temporada y pan	**Macarrones con salsa de tomate 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	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan
30				**04**
Espaguetis integrales a la carbonara (con bebida de arroz) y bacon sl, splv Merluza en salsa de puerros al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan				

*** 1 vez a la semana se servirá postre de soja 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 LACTOSA

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 LACTOSA	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														
			Segundo	Fajitas sin alérgenos con boloñesa vegetal (c							7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vinagreta de														
		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	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	Hummus de garbanzos (sin sésamo) con par	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, naranja y semillas de s										10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														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			3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate														
		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 meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Pizza sg de boloñesa vegetal (con soja textur									9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza sin alérgenos de jamón york y champiñ									9		11			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 picatostes	1													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha.														
			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 cebolla crujie	1													
		Jueves	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi			3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y vingareta de														
		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	Cinta de lomo a la plancha.														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate y dados de	1								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	Taquitos de pollo al ajillo														
			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 carbonara (con be	1		3						9					
			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.