SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	04 Espirales salteados con ajo y albahaca Limanda al horno / plancha Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan blanco	05 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salmón al horno / plancha Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan integral	06 Guiso de patatas con choco Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
09 Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento rojo Tortilla de patata y cebolla Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	10 Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza en salsa verde con guisantes Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral	11 Crema de calabacín (calabacin, patata, cebolla) Coditos con salsa de tomate y atún - Yogur de soja y pan blanco	12 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo salteada al ajillo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	13 Sopa de ave con fideos integrales Filete de magra al horno / plancha Patata al vapor Fruta fresca y pan blanco
16 Paella de pollo Revuelto de huevo, patatas y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco	17 Guiso de lentejas con verduras (patata, tomate, zanahoria, cebolla, pimiento) Abadejo en salsa de tomate Ensalada de zanahoria y maíz dulce Fruta fresca y pan integral	18 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Ragout de cerdo guisado con patatas - Yogur de soja y pan blanco	19 Revuelto de huevo y calabacín Meloso de garbanzos con verduritas - Fruta fresca y pan integral	20 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Muslitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco
23 Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Merluza al horno gratinada con ali oli Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	24 Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Cinta de lomo a la plancha / horno Patata al vapor Fruta fresca y pan integral	25 FESTIVO	26 Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan integral	27 Espaguetis integrales aglio-olio Limanda al horno / plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
30 Guiso de lentejas con arroz Magro de cerdo en salsa de manzana Lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco	**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)** **MANZANA, PLÁTANO/BANANA, PERA, NARANJA Y MANDARINA** La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			

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 PLV

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 PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras (cebolla														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espirales salteados con ajo y albahaca	1		3						9		11	12		
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con choco					5									14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planch														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria (lentejas, z	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, tom														
			Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín (calabacin, patata, ceb														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y atún	1		3	4					9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Pechuga de pollo salteada al ajillo														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de magra al horno / plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Revuelto de huevo, patatas y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras (patata, tom	1													14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanal														14
			Segundo	Ragout de cerdo guisado con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Segundo	Meloso de garbanzos con verduritas														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tor	1		3						9		11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Merluza al horno gratinada con ali oli			3	4	5	6			9					
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, t														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1		3						9		11			
			Segundo	Limanda al horno / plancha				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Estofado de patatas con magro														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Picadillo de tomate fresco y pepino														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1		3						9		11			
			Segundo	Taco superfood (garbanzo, pollo y verduras)	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14