

## Menú Sin cerdo ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	<b>CALDO DE POLLO CASERO</b> 		 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	 Arroz con salsa de tomate casera  Hamburguesa vegetal  Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan blanco	Guiso de alubias blancas con verduras  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos  Pollo al curry  Pisto de verduras hortelano  Fruta fresca y pan blanco
12	13	14	15	16
Crema de verduras y hortalizas  Revuelto de huevo y champiñones  Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)  Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con calabaza  Contramuslo de pollo al horno / plancha  Ensalada de lechuga y brotes de soja  Yogur y pan integral	Patatas guisadas con pollo  Merluza al gratén  Maíz salteado  Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con pollo y verduras  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur y pan integral	 Arroz salteado con champiñones  Abadejo a la andaluza  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Fruta fresca y pan blanco
19	20	21	22	23
Coditos napolitana  Croquetas de espinacas  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor  Pavo encebollado  Patatas dado  Yogur y pan integral	Guiso de garbanzos con verduras  Tortilla de calabacin  Tomate fresco aliñado con oregano  Fruta fresca y pan blanco	 Arroz con salsa de tomate casera  Jurel en salsa de cítricos  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan integral	Guiso de alubias blancas con verduras  Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas  Zanahoria dado salteada  Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Sopa casera de verduras con fideos  Filete de pechuga de pavo al horno / plancha  Puré de patata  Fruta fresca y pan blanco	 Espaguetis aglio-olio  Pollo en salsa con champiñones  -  Yogur y pan integral	Arroz con pollo y setas  Filete de merluza a la plancha / al horno  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta fresca y pan blanco	Guiso de lentejas con verduras  Panini casero de atún con queso (tomate, atún, queso y orégano)  Ensalada de lechuga y maíz dulce  Yogur y pan integral	Crema de calabaza  Tortilla de patata y cebolla  Ensalada de lechuga y tomate fresco  Fruta fresca y pan blanco

# 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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	5	4	5	6			9					14
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		5	4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	5						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	5						9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5											
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con pollo y verduras	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Pavo encebollado														
			Guarnición	Patatas dado														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacin			5											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / planche														
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Panini casero de atún con queso (tomate, at	1	2	5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14