

Menú Sin huevo crudo (no mahonesa, merengue) (si tortillas y revueltos muy hechos)

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	CALDO DE POLLO CASERO 		 Vacaciones	 Vacaciones
05	06	07	08	09
 Vacaciones	 Vacaciones	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta al horno / plancha 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 Magro de cerdo en salsa de manzana 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 con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	Tallarines con verduras y jamón york 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 jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Crema de coliflor Albóndigas a la española 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 Filete de jurel al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
26	27	28	29	30
Sopa de fideos con caldo casero Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	Lentejas estofadas con verduras Pizza de jamón york y queso 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...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne  Pescado
 Pescado	 Huevo  carne
 Legumbres	 Verdura  Huevo
 carne	 Huevo  Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo crudo (no mahones)

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo crudo (r	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, r	1	2	3	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	3						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		3	4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	San jacob de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			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			14
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa de manzana														14
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil				4										14
			Guarnición	Maíz salteado														14
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														14
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado														14
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacin			3											14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Filete de jurel al horno / plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb.														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1		3						9					14
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			14
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														14
			Guarnición	-														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14