

MENÚ BASAL SIN MELOCOTÓN NI DERIVADOS

NOVIEMBRE 2025

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				
03 Sopa de verduras con estrellitas Ragout de cerdo con patatas - Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	04 Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, mejillón, gambas y almejas Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras Muslos de pollo asados con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	06 Crema de calabaza, puerro y boniato Lenguadina empanada Tomate aliñado con oregano Yogur natural y pan integral	07 Espaguetis al pesto Revuelto de patatas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
10 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) San jacobo de york y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	11 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral	12 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Pollo al curry Cous cous Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	13 Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan integral	14 Sopa de ave con fideos Hamburguesa mixta al horno / plancha Pisto de verduras (calabacín, tomate, pimiento rojo y verde, cebolla y ajo) Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
17 Crema de verduras y hortalizas (patata, cebolla, acelga, calabacín, calabaza, judía verde, zanahoria y puerro) Cerdo con salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	18 Lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural y pan integral	19 Patatas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	20 Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	21 Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
24 Coditos napolitanos Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	25 Crema de coliflor Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo) Patatas dado fritas Yogur natural y pan integral	26 Garbanzos estofados Tortilla de calabacín Tomate aliñado con oregano Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	27 Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Filete de jurel al horno / plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral	28 Alubias blancas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.



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.



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