

## Menú basal sin melocotón

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p><b>MARTES 10 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <b>CRUNCHYBANZOS</b> <b>Snacks de garbanzos</b></p> 		<p><b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA</b> <b>ANDALUZA</b></p> 	<p><b>SEMANA BLANCA</b> DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO</p>
02 Guiso de lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	03 Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan integral	04 Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta en salsa de verduras Patatas fritas Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	05 Cocido andaluz Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur natural y pan integral	06 Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
09 Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	10 Sopa de pasta maravilla con caldo casero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza nutrilab Crunchybanzos Yogur natural y pan integral	11 Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	12 Alubias blancas guisadas con chorizo Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan integral	13 Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
16 Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	17 Garbanzos estofados con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur natural y pan integral	18 Espaguetis al pesto Abadejo en salsa verde con guisantes - Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco	19 Salmorejo casero con picadillo de huevo Flamenquines de york y queso Aliño de zanahorias Yogur natural y pan integral	20 Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca (no melocotón) y pan blanco
23 Vacaciones	24 Vacaciones	25 Vacaciones	26 Vacaciones	27 Vacaciones

# 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.

¡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...
	
	
	
Legumbres	Verdura

### SEGUNDOS PLATOS

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

## Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal sin fruta

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRASUACES	SUFLITOS
Basal sin fruta	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9					14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	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 sin guisantes														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas 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 (calabaza, patata, zanah)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 2		Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa de verduras	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Cocido andaluz	2								9		12			14
			Segundo	Bacalao a la romana	1	3	4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno										11				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Lomo asado con salsa de verduras														14
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														14
		Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most	2									7	8	10		14
			Guarnición	Crunchybanzos														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Tortilla francesa con salchichas frankfurt	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Empanadillas de atún	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de col														14
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras y salsa de soja	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo al ajillo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Albóndigas con salsa de tomate casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Calabacín salteado														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										14
			Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Flamenquines de york y queso	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Aliño de zanahorias														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
Semana 5		Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas														14
			Guarnición	-														14
		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