

Menú Sin lactosa

FEBRERO 2026

LUNES

Atendiendo al Rgto. 1169/2011
pueden solicitar al personal de
SERUNION la información de sustancias
que pueden causar alergias o intolerancias

02

Guiso de lentejas con verduras
Caballa en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan blanco

09

Crema de calabacín
Lomo asado con salsa de verduras
Patatas provenzal con ajo y tomillo
Fruta fresca y pan blanco

16

Arroz con verduras (calabacín, cebolla,
tomate, zanahoria, pimienta, ajo)
Pollo al ajillo
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan blanco

23



Vacaciones

MARTES

MARTES 10 FEBRERO
JORNADA GASTRONÓMICA
DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES
CRUNCHYBANZOS
Snacks de garbanzos



03

Macarrones a la italiana
Revuelto de huevo y calabacín
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Yogur de soja y pan integral

10

Sopa de pasta maravilla con caldo casero
Jamoncitos de pollo al horno
Crunchybanzos
Yogur de soja y pan integral

17

Garbanzos estofados con verduras
Pavo al horno con tomate y cebolla
Calabacín salteado
Yogur de soja y pan integral

24



Vacaciones

MIÉRCOLES



04

Crema de puerro y zanahoria
Cinta de lomo a la plancha / horno
Patatas fritas
Fruta fresca y pan blanco

11

Arroz con salsa de tomate casera
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz dulce
Fruta fresca y pan blanco

18

Espaguetis con ajo y albahaca
Abadejo en salsa verde con guisantes
-
Fruta fresca y pan blanco

25



Vacaciones

JUEVES

JUEVES 19 FEBRERO
JORNADA GASTRONÓMICA
ANDALUZA



05

Garbanzos estofados con verduras
Bacalao a la romana
Ensalada de lechuga y tomate fresco
Yogur de soja y pan integral

12

Guiso de alubias blancas con verduras
Taqitos de atún en salsa de tomate
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de soja y pan integral

19

Salmorejo casero con picadillo de huevo
Cinta de lomo a la plancha / horno
Aliño de zanahorias
Yogur de soja y pan integral

26



Vacaciones

VIERNES

SEMANA BLANCA
DEL LUNES 23 FEBRERO AL
VIERNES 27 DE FEBRERO

06

Paella de verduritas
Filete de contramuslo de pollo al horno
Ensalada de lechuga y brotes de soja
Fruta fresca y pan blanco

13

Coditos con salsa de tomate
Merluza al horno con salsa de limón
Ensalada de col
Fruta fresca y pan blanco

20

Guiso de lentejas con zanahoria
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta fresca y pan blanco

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.

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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de fideos con caldo casero	1								9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			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 de verduras sin queso	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			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										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Bacalao a la romana	1		5	4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno														
			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														
		Martes	Primero	Sopa de pasta maravilla con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Crunchybanzos							7	8		10				14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate)														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Abadejo en salsa verde con guisantes				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3						9					14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Aliño de zanahorias														
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			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	-														
		Martes	Primero	Paella de pollo														
			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 al horno														
			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 con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.