

## Menú Sin lactosa

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 DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <b>CRUNCHYBANZOS</b> <b>Snacks de garbanzos</b></p> 		<p><b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA</b></p> 	<p><b>SEMANA BLANCA</b> <b>DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO</b></p>
<p><b>02</b> Guiso de lentejas con verduras Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>03</b> Macarrones a la italiana Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>04</b> Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>05</b> Garbanzos estofados con verduras Bacalao a la romana Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>06</b> Paella de verduritas Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>09</b> Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>10</b> Sopa de pasta maravilla con caldo casero Jamoncitos de pollo al horno Crunchybanzos Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>11</b> Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>12</b> Guiso de alubias blancas con verduras Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>13</b> Coditos con salsa de tomate Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>16</b> Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco</p>	<p><b>17</b> Garbanzos estofados con verduras Pavo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>18</b> Espaguetis con ajo y albahaca Abadejo en salsa verde con guisantes -</p>	<p><b>19</b> Salmorejo casero con picadillo de huevo Cinta de lomo a la plancha / horno Aliño de zanahorias Yogur de soja y pan integral</p>	<p><b>20</b> Guiso de lentejas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco</p>
<p><b>23</b> Vacaciones</p> 	<p><b>24</b> Vacaciones</p> 	<p><b>25</b> Vacaciones</p> 	<p><b>26</b> Vacaciones</p> 	<p><b>27</b> Vacaciones</p> 

# 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	Pescado
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	carne
	
carne	Huevo
	Pescado
	
Fruta	lácteos

## 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRASUACES	SUFLITOS
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													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												
			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									9		11			
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín		3												
			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	3	4	5	6	7								
			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		3												
			Segundo	Tortilla francesa														
			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		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														
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														14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											
			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	3	4											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								9					
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14