

## Menú Sin legumbres\*\*

**FEBRERO 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			JUEVES 19 FEBRERO JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA 	
<b>02</b> Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro) Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	<b>03</b> Espinacas salteadas con patatas Revuelto de huevo y calabacín Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	<b>04</b> Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	<b>05</b> Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro) Bacalao al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	<b>06</b> Arroz salteado con champiñones (arroz, champiñones, cebolla, ajo y laurel) Filete de contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
<b>09</b> Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha / horno Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	<b>10</b> Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Zanahoria salteada Yogur y pan integral	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	<b>12</b> Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Taquitos de atún en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	<b>13</b> Brócoli salteado con patatas Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
<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	<b>17</b> Espinacas salteadas con patatas Pavo al horno con tomate y cebolla Calabacín salteado Yogur y pan integral	<b>18</b> Patatas guisadas con pollo Abadejo a la plancha / horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan blanco	<b>19</b> Salmorejo casero con picadillo de huevo Cinta de lomo a la plancha / horno Aliño de zanahorias Yogur y pan integral	<b>20</b> Brócoli salteado con ajo y cebolla Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco
<b>23</b>  Vacaciones	<b>24</b>  Vacaciones	<b>25</b>  Vacaciones	<b>26</b>  Vacaciones	<b>27</b>  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.



## 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 legumbres\*\*

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	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAS ALÉRGENOS	SUFLITOS
Sin legumbres**	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12	14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas cocidas													14	
		Martes	Primero	Brócoli salteado con patatas													14	
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones													14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y setas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (aceglas, za													14	
			Segundo	Panini de verduras sin queso			1											
			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	Patatas estofadas con verduras (aceglas, za													14	
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno													14	
			Guarnición	Patatas fritas													14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (aceglas, za													14	
			Segundo	Bacalao al horno / plancha			1	2									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha													14	
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco													14	
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabacín													14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno													14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo													14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz											12		14	
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de most			2								11		14	
			Guarnición	Zanahoria salteada													14	
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera							3						14	
			Segundo	Tortilla francesa													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza													14	
			Segundo	Taquitos de atún en salsa de tomate			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas													14	
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1				4								14	
			Guarnición	Ensalada de col													14	
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, tom													14	
			Segundo	Pollo al ajillo													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas													14	
			Segundo	Pavo al horno con tomate y cebolla													14	
			Guarnición	Calabacín salteado													14	
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo													14	
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno			4										14	
			Guarnición	Calabacín salteado													14	
		Jueves	Primero	Salmorejo casero con picadillo de huevo	1	2	3					9					14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno													14	
			Guarnición	Aliño de zanahorias													14	
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla					3								14	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz											12		14	
			Segundo	Ragout de cerdo con patatas													14	
			Guarnición	-													14	
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones (arroz, cha													14	
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria													14	
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas													14	
			Segundo	Muslos de pollo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato				1	3	4							14	
			Segundo	Lenguadina empanada	1		3	4									14	
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano													14	
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo													14	
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3										14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha													14	