

# Menú Sin pescado (ni pescado ni marisco)

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	<b>MARTES 10 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <b>CRUNCHYBANZOS</b> <b>Snacks de garbanzos</b> 		<b>JUEVES 19 FEBRERO</b> <b>JORNADA GASTRONÓMICA ANDALUZA</b> 	<b>SEMANA BLANCA</b> DEL LUNES 23 FEBRERO AL VIERNES 27 DE FEBRERO
<b>02</b> Judías verdes salteadas con zanahoria Guiso de lentejas con verduras Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan blanco	<b>03</b> Macarrones gratinados con queso Revuelto de huevo y jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	<b>04</b> Crema de puerro y zanahoria Hamburguesa mixta a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco	<b>05</b> Patatas estofadas con verduras (aceglas, zanahorias, puerro) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral	<b>06</b> Paella de verduritas Contramuslo de pollo al estilo moruno Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca y pan blanco
<b>09</b> Crema de calabacín Lomo asado con salsa de verduras Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco	<b>10</b> Sopa de pasta maravilla con caldo casero Jamoncitos de pollo en salsa ligera de mostaza Crunchybanzos Yogur y pan integral	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	<b>12</b> Alubias blancas guisadas con chorizo Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	<b>13</b> Coditos con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de col Fruta fresca y pan blanco
<b>16</b> Arroz con verduras y salsa de soja Pollo al ajillo Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco	<b>17</b> Garbanzos estofados con verduras Albóndigas con salsa de tomate casera Calabacín salteado Yogur y pan integral	<b>18</b> Espaguetis al pesto Revuelto de huevo Guisantes salteados 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> Guiso de lentejas con zanahoria 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 pescado (ni pescado ni marisco)

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	SUFLEROS
Sin pescado (ni pe) 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	Tortilla francesa			3											14
			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, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1													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 a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (acegas, zanahoria)														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											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 mostaza	2										11			14
			Guarnición	Crunchybanzos									7	8	10			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	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											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									9					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	Revuelto de huevo			3											14
			Guarnición	Guisantes salteados														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	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 de pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											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	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha														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