

Menú Sin carne

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias			01  Vacaciones	02  Vacaciones
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Vacaciones	08 Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	09 Espinacas salteadas Guiso de alubias blancas con verduras Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas Revuelto de huevo y champiñones Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	13 Espinacas salteadas con patatas Guiso de lentejas con calabaza Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	14 Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro) Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Tallarines con calabacín Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	16 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
19 Coditos napolitana Croquetas de espinacas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Crema de coliflor Couc cous con huevo cocido, pimiento, zanahoria y pasas Patatas dado Yogur y pan integral	21 Brócoli salteado con patatas Tortilla de calabacin Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco	22 Arroz con salsa de tomate casera Jurel en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	23 Espinacas salteadas con patatas Guiso de alubias blancas con verduras Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa casera de verduras con fideos Abadejo a la plancha / horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco	27 Espaguetis aglio-olio Guisantes salteados con champiñones y huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce Yogur y pan integral	28 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	29 Guiso de lentejas con verduras Panini casero de atún con queso (tomate, atún, queso y orégano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	30 Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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 carne	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza a la vizcaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato														14
			Segundo	Lenguadina empanada	1		5	4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Viernes	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	5						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	5						9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa vegetal	1	2	5						9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5											
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Miércoles	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,														
			Segundo	Merluza al gratén			5	4					9					14
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con calabacín	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de espinacas	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de coliflor														
			Segundo	Couc cous con huevo cocido, pimiento, zan	1		5						9					14
			Guarnición	Patatas dado														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			5											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Jurel en salsa de cítricos	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4										
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con champiñones y hu			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			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 casero de atún con queso (tomate, at	1	2	5	4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14