

Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos secos ni marisco

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 Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	09 Guiso de alubias blancas con verduras Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco
12 Crema de verduras y hortalizas Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco	13 Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur y pan integral	14 Patatas guisadas con pollo Merluza con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco	15 Tallarines en blanco Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	16 Arroz salteado con champiñones Abadejo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco
19 Coditos napolitana Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco	20 Crema de coliflor Pavo encebollado Patatas dado Yogur y pan integral	21 Guiso de garbanzos con verduras Filete de merluza a la plancha / al horno 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 Guiso de alubias blancas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco
26 Sopa de ave con arroz Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan blanco	27 Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral	28 Arroz con pollo y setas 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 verduras (champiñones, calabacin, tomate, pimienta, cebolla y oregano) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan integral	30 Crema de calabaza Abadejo a la plancha / horno 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



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo, huevo, ni frutos sec

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS			
Sin cerdo, huevo, ni frutos sec	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14			
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
			Guarnición	Patata al vapor														14			
		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 al horno o a la plancha				4													
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14			
		Viernes	Primero	Espaguetis con ajo y albahaca	1								9								
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14			
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14			
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14			
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera																	
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14			
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14			
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14			
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)																	
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													14			
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14			
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14			
			Segundo	Merluza con infusión de ajo y perejil				4													
			Guarnición	Maíz salteado																	
		Jueves	Primero	Tallarines en blanco	1								9		11						
			Segundo	Filete de ternera a la plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones																	
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14			
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11						
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha																	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14			
		Martes	Primero	Crema de coliflor														14			
			Segundo	Pavo encebollado																	
			Guarnición	Patatas dado																	
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4													
			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	Guiso de alubias blancas con verduras														14			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas																	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14			
			Segundo	Filete de pechuga de pavo al horno / plancha																	
			Guarnición	Patatas cocidas														14			
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11						
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones																	
			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	Guiso de lentejas con verduras	1													14			
			Segundo	Panini casero de verduras (champiñones, calabaza)	1																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14			
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14			
			Segundo	Abadejo a la plancha / horno				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14			