SERUNION EDUCA

Menú HIPOCALÓRICO

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	01
	*** 1 vez a la semana se servirá yogur como postre. Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, sandía y melón), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca. * Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**		**ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR" VIAJAREMOS A: BRASIL Y MÉXICO**	**FESTIVO**
04	05	06	07	08
Guiso de lentejas eco Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Salmón al horno con eneldo Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Arroz meloso de champiñones Tosta de pan jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de zanahoria con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
11	12	13	14	JORNADA DEL HORTICULTOR
Vichyssoise con tostones caseros Pollo al horno Tomate con hierbas provenzales Fruta de temporada y pan	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Hamburguesa mixta al horno Patatas gajo al horno Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	**Espaguetis integrales salteados con espinacas y nata** Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan
18	DEGUSTACIÓN BRASIL	20	21	22
Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y hortalizas con tostones caseros Goulash de magro en salsa Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales a la boloñesa Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada lechuga, zanahoria y huevo **Yogur natural con macedonia tropical y pan**	Fabada vegetal (alubias blancas con verduras) Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Pollo al horno Pisto de verduras Fruta de temporada y pan
25	26	27	28	JORNADA MEXICANA
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de calabacín con tostones caseros Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas con verduras y jamón Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan	**Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y tomate) salteado** **Quesadilla de pollo y queso** **Nachos** **Batido ranchero de plátano con virutas de chocolate puro y pan**

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...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el Menú HIPOCALÓRICO

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
HIPOCALÓRICO	Semana 1	Lunes	Primero					4	5	6						12		14
			Segundo				3											
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo		1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición															
		Jueves	Primero		1								9					
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco	1													
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con s	1								9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de champiñones														
			Segundo	Tosta de pan jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos con chorizo		2							9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Vichyssoise con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Tomate con hierbas provenzales														
		Martes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional cc	1													
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas gajo al horno														
		Miércoles	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Espaguetis integrales salteados con espinac	1	2							9					
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de legumbres (alubias y garbanzos) y	1								9					
			Segundo	Goulash de magro en salsa														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Martes	Primero	Macarrones integrales a la boloñesa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Fabada vegetal (alubias blancas con verdura														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas														
		Viernes	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zana														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2		4				8						
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1	2	3						9		11			
			Segundo	Cocido de patata, garbanzos, col, zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Albóndigas a la jardinera de guisantes y zana		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas con verduras y jamón	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Viernes	Primero	Arroz a la mexicana (zanahoria, guisantes y t														
			Segundo	Quesadilla de pollo y queso	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Nachos														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.