SERUNION EDUCA

Menú Basal SIN MANZANA NI MELOCOTÓN

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla francesa con loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 598,867 prot (g): 32,075 lip (g): 21,816 hc (g): 67,8	**02** Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 614,441 prot (g): 29,481 lip (g): 23,664 hc (g): 66,264	**03** Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla) Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan Kcal: 594,033 prot (g): 21,613 lip (g): 28,139 hc (g): 58,954	**04** Crema de verduras de temporada con tostones caseros Pollo sofrito al ajillo Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 591,859 prot (g): 27,506 lip (g): 21,316 hc (g): 68,335	**05** Arroz con salsa de tomate a la provenzal Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 604,884 prot (g): 15,022 lip (g): 12,446 hc (g): 103,556
08 Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan Kcal: 667,569 prot (g): 29,119 lip (g): 21,87 hc (g): 84,195	**09** Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Revuelto de huevo Maíz salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 642,565 prot (g): 27,127 lip (g): 22,458 hc (g): 76,326	**10** Arroz al horno Abadejo en tempura casera Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 708,851 prot (g): 30,79 lip (g): 22,907 hc (g): 91,943	**11** Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 1196,65 prot (g):47,537 lip (g): 26,266 hc (g): 188,101	**12** Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan Kcal: 597,997 prot (g): 27,139 lip (g): 22,32 hc (g): 68,123
15 Lentejas ecológicas con chorizo Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	**16** Guisadito de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan Kcal: 554,534 prot (g): 22,399 lip (g): 14,431 hc (g): 79,228	**DEGUSTACIÓN ARGENTINA** Crema de verduras de temporada con tostones caseros **Carne a la milanesa** Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 609,249 prot (g): 11,205 lip (g): 25,962 hc (g): 77,054	**18** Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan Kcal: 509,051 prot (g): 24,072 lip (g): 11,829 hc (g): 72,966	**19** Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 606,842 prot (g): 23,07 lip (g): 20,638 hc (g): 79,827
22	**23** 	**24** *** 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.**	**25**	**26** **ESTE MES, EN NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO "UN MUNDO LLENO DE SABOR", VIAJAREMOS A: ARGENTINA**
29	**30**	**01**	**02**	**03**

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.

SERUNION EDUCA

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso	1	2	3						9					
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Hervido valenciano (patata, judía verde, zanahoria y cebolla)														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		01/12/2025	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Pollo sofrito al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la carbonara (con bacon y nata)	1	2	3						9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada)	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras)														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz al horno		2							9					14
			Segundo	Abadejo en tempura casera	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de alba		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada	1													
			Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso	1	2	3				7	8	9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas con chorizo	1	2							9					14
							3											
			Segundo	Tortilla de patata														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
			Primero	Guisadito de patata y verdura														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada con tostones caseros	1								9					
			Segundo	Carne a la milanesa	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate)	1								9					
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil)				4										
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 4	Lunes	Primero	Ensalada de macarrones integrales con lechuga, maíz, zanahoria, a	1		3	4					9					
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		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 5	Lunes	Primero		1													
			Segundo		1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición					4										
		Martes	Primero		1								9					
			Segundo					4										
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo		1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición															
		Jueves	Primero		1								9					
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero			2							9					14
			Segundo				3											
			Guarnición															

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.

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