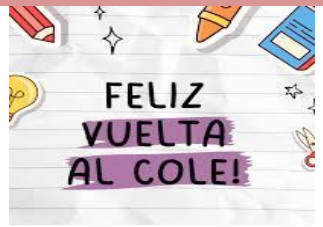
SERUNION EDUCA

Menú HIPOCALÓRICO HIPERCOLESTEROLEMIA Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
07	08	09	10	11
		Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Tosta de pan con jamón serrano Calabacín salteado Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Longanizas al horno Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan	Arroz con verduras Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan
14	15	16	17	18
Macarrones integrales a la napolitana (con salsa de tomate) Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con verduras) Tortilla francesa Maíz salteado Fruta de temporada y pan	Arroz con salsa de tomate a la provenzal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan	Lentejas ecológicas estofadas con verduras de temporada Cinta de lomo con pisto Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Jamoncito de pollo marinado al limón y romero al horno Patatas dado al horno Fruta de temporada y pan
21	22	23	24	25
Lentejas eco guisadas al estilo tradicional con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan	Guiso de patata y verdura Milhojas de boloñesa vegetal (con soja texturizada) casero Ensalada lechuga, zanahoria y huevo Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados con queso Merluza al horno con salsa mery (ajo y perejil) Brócoli salteado Fruta de temporada y pan	Paella valenciana Revuelto de huevo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan
28	29	30	01	02
Sopa de ave con fideos Hamburguesa de ave a la plancha Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan	Crema de verduras de temporada Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	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		

*** 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 o pan integral de masa madre, y como mínimo, 2 veces de pan integral.**

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú HIPOCALÓRICO

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															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo	**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.**													
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 2	Lunes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con sa	1								9					
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano	1								9					
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Longanizas al horno		2							9					14
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Picos con hummus de garbanzos	1	2					7		9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana (con sa	1								9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1								9					
		Martes	Primero	Potaje de garbanzos a la mediterránea (con v														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate a la provenzal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con pisto														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncito de pollo marinado al limón y rome														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada lechuga, zanahoria y huevo			3											
		Miércoles	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						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 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Hamburguesa de ave a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Martes	Primero	Crema de verduras de temporada														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														
		Miércoles	Primero	Lentejas eco guisadas al estilo tradicional co	1													
			Segundo	Tortilla francesa con loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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