SERUNION EDUCA

Menú ASTRINGENTE

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"**	**06**
Macarrones en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Patata al vapor Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha - Yogur natural y pan	Espaguetis en blanco Bacaladilla al horno - Yogur natural y pan	Crema de patata Jamoncitos de pollo a last - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de pan con jamón serrano - Yogur natural y pan
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
Sopa de ave con fideos Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha - Yogur natural y pan	Patata al vapor Limanda al horno - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de caballa - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Patata al vapor Cinta de lomo a la plancha. - Yogur natural y pan
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS**
Tosta de pan con jamón serrano Arroz en blanco - Yogur natural y pan	Crema de patata Jamoncitos de pollo al horno en su jugo - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	Patata al vapor Tortilla francesa - Yogur natural y pan	**Macarrones en blanco** **Jamoncitos de pollo al horno en su jugo** **-** **Yogur natural y pan**
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de patata Jamoncitos de pollo al horno en su jugo - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de atún - Yogur natural y pan	**Sopa de ave con fideos** Merluza al horno - Yogur natural y pan	Patata al vapor Revuelto de huevo - Yogur natural y pan	Macarrones en blanco Jamoncitos de pollo al horno en su jugo - Yogur natural y pan
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis en blanco Tortilla francesa - Yogur natural 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 ASTRINGENTE

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
ASTRINGENTE	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones en blanco														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patata al vapor														
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espaguetis en blanco														
			Segundo	Bacaladilla al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de patata														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a last														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de pan con jamón serrano														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos														
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patata al vapor														
			Segundo	Limanda al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de caballa														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patata al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha.														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Tosta de pan con jamón serrano														
			Segundo	Arroz en blanco														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de patata														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de atún														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata al vapor														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de patata														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz en blanco														
			Segundo	Tosta de atún														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos														
			Segundo	Merluza al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata al vapor														
			Segundo	Revuelto de huevo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			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; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.