SERUNION EDUCA

Menú HIPOCALÓRICO, BAJO EN GRASAS

MADRE JOSEFA CAMPOS

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas eco guisadas con calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	**03** Caldereta de magro con patata Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**04** Espaguetis integrales con verduras y salsa de soja Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"** Crema de verduras y hortalizas Jamoncitos de pollo a last **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Triángulos de maiz con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan
09 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas risoladas al horno Fruta de temporada y pan	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Lentejas estofadas con patatas Limanda al horno **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan	**11** Arroz meloso de costilla y coliflor Tosta de tomate y caballa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	**12** Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan	**13** Hervido valenciano de judía verde Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan
16 Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	**17** Crema de calabaza asada Longanizas de ave al horno Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan	**18** Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan	**19** Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Macarrones con salsa de tomate** **Jamoncitos de pollo al horno en su jugo** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan**
23 Crema de coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan	**24** Arroz con verduras Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Macarrones con crema suave de setas y calabaza salteada** Merluza al horno con salsa mery Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan	**26** Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo Cebolla braseada Fruta de temporada y pan	**27** Guiso de patata y verdura Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan
30 Pasta sin huevo con salsa de tomate Caballa en aceite con salsa de tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	**31**	**01**	**02**	**03**

*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.**
Los días restantes, se servirá fruta de temporada (Manzana, Pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.

*** Todas las semanas se servirá pan blanco y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**

nutrilab

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, BAJO EN GRA

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, E	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Caldereta de magro con patata														14
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja textur	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales con verduras y salsa d	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a last														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)														
			Segundo	Triángulos de maiz con hummus de garbanz	1	2							9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas risoladas al horno														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con patatas	1													14
			Segundo	Limanda al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Tosta de tomate y caballa	1			4					9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con so	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha		####												14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Longanizas de ave al horno	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Mazorca de maíz al horno									9					
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con crema suave de setas y cala	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, mai														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Pasta sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Caballa en aceite con salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Olleta de alubias con verduras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Tor														14
			Guarnición	Ens				4							11			14
		Miércoles	Primero	Arr				4	5	6			9		11	12		14
			Segundo	Hu							7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ens														
		Jueves	Primero	Vichyssoise con pera y tostones caseros	1								9		11			14
			Segundo	Taquitos de magro en salsa de tomate														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Potaje de garbanzos valenciano														14
			Segundo	Pizza artesanal de jamón york, champiñones	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Brócoli salteado														

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.