SERUNION EDUCA

Menú SIN LEGUMBRES

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Menestra de verduras con patatas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	**03** Goulash de magro con patatas sg (con harina de maíz) Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**04** Arroz con verduras Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**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 sin gluten	**06** Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria app Fruta de temporada y pan sin gluten
09 Sopa de verduras con arroz (zanahoria, calabacín) Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan sin gluten	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"** Guiso de patata y verdura Limanda en tempura sg (con harina de maíz) **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan sin gluten	**11** Arroz meloso de costilla y coliflor Tosta de pan sg con tomate y caballa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	**12** Guiso de patata y verdura Tortilla francesa y loncha de queso Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta de temporada y pan sin gluten	**13** Hervido de patata, zanahoria y calabacín Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten
16 Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Guiso de patata y verdura Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	**17** Crema de calabaza asada Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Mazorca de maíz al horno Fruta de temporada y pan sin gluten	**18** Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	**19** Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS** **Arroz con salsa de tomate** **Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan sin gluten**
23 Crema de coliflor y zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**24** Arròs rossejat (sin morcilla, sin garbanzos) Queso fresco con orégano Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"** **Arroz con crema de setas y dados de calabaza** Merluza al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan sin gluten	**26** Guiso de patata y verdura Revuelto de huevo Cebolla braseada Fruta de temporada y pan sin gluten	**27** Guiso de patata y verdura Hamburguesa de pollo al horno o a la plancha Ensalada de col con zanahoria Fruta de temporada y pan sin gluten
30 Arroz con espinacas, cebolla y nata Caballa en aceite con salsa de tomate Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	**01**	**02**	**03**	**04**

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

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 SIN LEGUMBRES

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
SIN LEGUMBRES	Semana 1	Lunes	Primero	Menestra de verduras con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Goulash de magro con patatas sg (con harin														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			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)												12		
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria app														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Sopa de verduras con arroz (zanahoria, calal												12		14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Limanda en tempura sg (con harina de maíz)				4										
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate		2												
		Miércoles	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Tosta de pan sg con tomate y caballa				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla francesa y loncha de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.														14
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate				4										
			Segundo	Guiso de patata y verdura														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														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	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la mi											11			14
			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	Arròs rossejat (sin morcilla, sin garbanzos)														14
			Segundo	Queso fresco con orégano		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con crema de setas y dados de calaba		2	3								11			
			Segundo	Merluza al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno o a la planch														14
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con espinacas, cebolla y nata		2									11			
			Segundo	Caballa en aceite con salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Martes	Primero															
			Segundo				3											14
			Guarnición					4							11			14
		Miércoles	Primero				3	4	5	6			9			12		14
			Segundo										9					
			Guarnición															
		Jueves	Primero															14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo					4										
			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.