SERUNION EDUCA

Menú RECOMENDACIONES DE CENA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Sopa de ave con letras Bacalao al horno con ajo y perejil - Fruta de temporada y pan	03 Crema de verduras y hortalizas Pollo asado con cebolla y pimiento - Fruta de temporada y pan	04 Hervido valenciano de judía verde Revuelto de ajos tiernos y gambas salteado - Fruta de temporada y pan	05 Ensalada de col, zanahoria, cebolla y manzana Calabacín relleno de atún gratinado - Fruta de temporada y pan	06 Boniato al horno Brocheta casera de pavo al horno - Fruta de temporada y pan
09 Pisto a la bilbaína con patata salteado (huevo) Revuelto de calabacín - Fruta de temporada y pan	10 Ensalada fría de quinoa, calabaza asada y granada Crepè de york y queso con bechamel gratinado - Fruta de temporada y pan	11 Crema de brócoli con queso Cinta de lomo a la jardinera - Fruta de temporada y pan	12 Menestra de verduras salteada con jamón serrano Nugget de pescado - Fruta de temporada y pan	13 Verduras en tempura Jamoncitos de pollo al horno en salsa teriyaki - Fruta de temporada y pan
16 Hervido valenciano de judía verde Merluza al horno a las hierbas provenzales - Fruta de temporada y pan	17 Sopa de ave con lluvia Tortilla de espinacas plancha - Fruta de temporada y pan	18 Crema de calabacín con cebolla crujiente Jamoncitos de pavo en salsa con champiñones - Fruta de temporada y pan	19 Menestra de verduras salteada con ajo y pimentón Hamburguesa de ternera con salsa de tomate - Fruta de temporada y pan	20 **Quinoa salteada con setas** **Calabacín relleno de atún gratinado** - **Fruta de temporada y pan**
23 Hervido valenciano de judía verde Tortilla de champiñones plancha - Fruta de temporada y pan	24 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la jardinera - Fruta de temporada y pan	25 **Crema de zanahoria** Revuelto de atún salteado - Fruta de temporada y pan	26 Boniato al horno Pavo asado con tomate y cebolla - Fruta de temporada y pan	27 Brócoli con bechamel gratinado Bacaladilla al horno con salsa mery - Fruta de temporada y pan
30 Salteado campestre con patatas (judía, berenjena, zanahoria) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo - Fruta de temporada y pan	01	02	03	04

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