SERUNION EDUCA

Menú Basal

Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Festivo	Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa de pollo al horno con salsa casera de tomate Arroz blanco al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 785,713 prot (g): 23,326 lip (g): 31,628 hc (g): 98,286	Sopa de fideos Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 382,183 prot (g): 20,333 lip (g): 8,041 hc (g): 54,446	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Fajitas de pollo (pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 670,17 prot (g): 33,982 lip (g): 21,944 hc (g): 81,631	Potaje de alubias blancas con verduras Huevos estrellados con papas dado fritas Fruta y pan o pan integral Kcal: 655,216 prot (g): 21,943 lip (g): 19,239 hc (g): 86,914
09	10	11	12	13
Arroz integral tres delicias (guisante, zanahoria) Croquetas de pollo fritas Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 663,804 prot (g): 18,479 lip (g): 21,281 hc (g): 96,476	Potaje de lentejas Atún al horno con mojo rojo Papas cocidas Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 710,76 prot (g): 41,856 lip (g): 26,97 hc (g): 70,265	Crema de berros Tortilla española (papa) al horno Ensalada de col y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 518,126 prot (g): 19,681 lip (g): 23,154 hc (g): 53,278	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, puerro) Garbanzos estofados con arroz al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 470,335 prot (g): 14,517 lip (g): 8,904 hc (g): 76,712	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, pollo) Lomo de cerdo al horno Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 593,953 prot (g): 35,496 lip (g): 21,6 hc (g): 60,406
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Lentejas estofadas con arroz al horno Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, aceitunas, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 580,35 prot (g): 20,069 lip (g): 11,629 hc (g): 92,934	Crema de batata, calabaza y puerro Estofado de pollo con papas Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 442,751 prot (g): 24,93 lip (g): 17,01 hc (g): 45,333	Potaje de alubias blancas con verduras Merluza al horno con pimiento y cebolla Ensalada tropical (lechuga, piña, millo) Fruta y pan o pan integral Kcal: 536,205 prot (g): 27,594 lip (g): 11,561 hc (g): 71,181	Crema de puerro y calabaza Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, salsa de tomate) Fruta y pan o pan integral Kcal: 521,945 prot (g): 12,8 lip (g): 11,731 hc (g): 88,165	Sopa de fideos Pollo asado al ajillo Ensalada de tomate, zanahoria y millo Fruta y pan o pan integral Kcal: 547,46 prot (g): 34,145 lip (g): 20,02 hc (g): 55,076
23	24	25	26	27
Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Tortilla española (papa) al horno Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zanahoria) Fruta y pan o pan integral Kcal: 503,348 prot (g): 18,339 lip (g): 22,825 hc (g): 52,586	Crema de acelgas Zuccaroni (macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza) Tomate aliñado con oregano Fruta y pan o pan integral Kcal: 549,393 prot (g): 14,066 lip (g): 14,133 hc (g): 87,092	Sopa casera de estrellas Cerdo guisado a la jardinera (papas, menestra) Fruta y pan o pan integral Kcal: 508,917 prot (g): 36,351 lip (g): 16,299 hc (g): 51,771	Potaje de alubias blancas con verduras Dorado al horno con mojo verde Ensalada de col, millo y zanahoria Fruta y pan o pan integral Kcal: 590,199 prot (g): 31,626 lip (g): 16,396 hc (g): 69,829	Crema de zanahoria Paella de carne (pollo) Yogur natural y pan o pan integral Kcal: 551,391 prot (g): 19,702 lip (g): 12,983 hc (g): 85,696
30	01	02	03	04
Crema de calabaza Garbanzos estofados con arroz al horno Fruta y pan o pan integral Kcal: 460,908 prot (g): 14,196 lip (g): 8,876 hc (g): 74,944			ColeCHEF Alimenta tu tranquilidad https://colechef.com/	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

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 Basal

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
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	Festivo														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabacín y zanahoria														
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa ca									9					14
			Guarnición	Arroz blanco al horno														
		Miércoles	Primero	Sopa de fideos	1		3						9		11	12		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														
			Segundo	Fajitas de pollo (pimiento, cebolla)	1								9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
		Viernes	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Huevos estrellados con papas dado fritas			3											14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral tres delicias (guisante, zanahor														
			Segundo	Croquetas de pollo fritas	1	2							9					
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zana														14
		Martes	Primero	Potaje de lentejas	1													
			Segundo	Atún al horno con mojo rojo	1			4	5	6				10	11			
			Guarnición	Papas cocidas														
		Miércoles	Primero	Crema de berros														
			Segundo	Tortilla española (papa) al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de col y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, zanahoria, pu														
			Segundo	Garbanzos estofados con arroz al horno														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Rancho canario estofado (garbanzo, fideo, p	1		3						9		11			
			Segundo	Lomo de cerdo al horno														
			Guarnición	Ensalada tricolor (lechuga, tomate, millo)														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz al horno	1													
			Guarnición	Ensalada mixta con atún (lechuga, tomate, a				4										14
		Martes	Primero	Crema de batata, calabaza y puerro														
			Segundo	Estofado de pollo con papas														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Merluza al horno con pimiento y cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada tropical (lechuga, piña, millo)														14
		Jueves	Primero	Crema de puerro y calabaza														
			Segundo	Arroz a la cubana (salchicha de ave, huevo, s		2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Sopa de fideos	1		3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de tomate, zanahoria y millo														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														
			Segundo	Tortilla española (papa) al horno			3											
			Guarnición	Ensalada mixta (lechuga, tomate, millo, zana														14
		Martes	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Zuccaroni (macarrones integrales con crema	1	2	3						9		11			
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de estrellas	1		3						9		11	12		
			Segundo	Cerdo guisado a la jardinera (papas, menestr														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con verduras														
			Segundo	Dorado al horno con mojo verde				4										14
			Guarnición	Ensalada de col, millo y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Paella de carne (pollo)														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Garbanzos estofados con arroz al horno														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten.; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur natural: leche. Trazas de huevo, frutos de cáscara, soja.