SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 	**03** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Espaguetis integrales aglio-olio Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas guisadas con pollo Lentejas guisadas con verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito) Muslo de pavo asado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos a la italiana Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco o integral	**10** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Salmón con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Garbanzos al estilo hindú Muslitos de pollo al horno Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Cinta de lomo a la plancha / horno Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Revuelto de huevo y jamón serrano Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Bacalao guisado a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	**19** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Garbanzos guisados con verduras Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	**20** Ensalada de cous cous con lechuga, atún y huevo Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**24** Crema de puerro y calabaza Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Bacalao con infusión de ajo y perejil Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Pavo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Patata al vapor Yogur de soja y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur de soja y pan blanco o integral	**FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)** **MANZANA, PLÁTANO/BANANA, 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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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 lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Tortilla de champiñones plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimi														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito			3											
			Segundo	Muslo de pavo asado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coditos a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral salteado con maíz, calabaza y														14
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Puchero hortelano de garbanzos														14
			Segundo	Salmón con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Garbanzos al estilo hindú	1									10	11			
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz en blanco														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Calabaza asada con toque de pimienta														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón serrano			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zana												12		14
			Segundo	Bacalao guisado a la siciliana (salsa tomate				4										14
			Guarnición	Patatas al horno														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, c														
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Ensalada de cous cous con lechuga, atún y	1		3	4					9		11			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al chilindrón														
			Guarnición	Espirales en blanco salteados	1								9		11			
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Huevos fritos			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Crema de puerro y calabaza														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras (to														14
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con espinacas														14
			Segundo	Bacalao con infusión de ajo y perejil				4										
			Guarnición	Arroz en blanco														
		Jueves	Primero	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zana												12		14
			Segundo	Pavo con salsa estrogonoff (champiñón, alc														14
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégi	1								9		11			
			Segundo	Cerdo al horno con hierbas provenzales														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pim														14
			Segundo	Muslitos de pollo al horno														
			Guarnición	Arroz salteado (sin ajo ni cebolla)														
		Martes	Primero	Macarrones a la italiana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno / plancha				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (calabacin, cebolla, guis														
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, t														14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Jueves	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (judia verde,														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha / horno														
			Guarnición	Patatas fritas														