SERUNION EDUCA

Menú Vegana/Vegetariana (con lácteos)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 	**03** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lentejas guisadas con verduras Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Coditos aglio-olio Rollitos de primavera Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
09 Coditos a la italiana Bocaditos de falafel con salsa de tomate Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco o integral	**10** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Revuelto de setas y queso fundido sin huevo Patata panadera al horno Yogur y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Espinacas salteadas con patatas Garbanzos al estilo hindú Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hummus de garbanzos Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	**19** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Falafel con yogur especiado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	**20** Menestra de verduras salteadas Croquetas de espinacas fritas Espirales en blanco salteados Arroz con leche casero y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental Ensalada variada Fruta fresca y pan blanco o integral	**24** Crema de puerro y calabaza Pizza vegetal con cebolla y champiñones Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Guiso de garbanzos con espinacas Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de verduras con fideos Guiso de garbanzos con espinacas Patata al vapor Yogur y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Bocaditos de falafel con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30 Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Vegana

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lentejas guisadas con verduras Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Coditos aglio-olio Rollitos de primavera Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos a la italiana Bocaditos de falafel con salsa de tomate Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco o integral	**10** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Revuelto de setas y queso fundido sin huevo Patata panadera al horno Yogur y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Rollitos de primavera Ensalada variada Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Espinacas salteadas con patatas Garbanzos al estilo hindú Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Brócoli al vapor Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hummus de garbanzos Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	**19** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Falafel con yogur especiado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	**20** Menestra de verduras salteadas Albóndigas vegetales con salsa de tomate Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental Ensalada variada 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** Brócoli salteado con patatas Guiso de garbanzos con espinacas Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de verduras con fideos Alubias salteadas con ajo y perejil Patata al vapor Yogur y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Bocaditos de falafel con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30 Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Vegana

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lentejas guisadas con verduras Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Coditos aglio-olio Hamburguesa vegetal Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos a la italiana Hamburguesa vegetal Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco o integral	**10** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Albóndigas vegetales con salsa de tomate Patata panadera al horno Yogur de soja y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Brócoli salteado Puchero hortelano de garbanzos Ensalada variada Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Espinacas salteadas con patatas Garbanzos al estilo hindú Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Brócoli al vapor Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Yogur de soja y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Hummus de garbanzos Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 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** Menestra de verduras salteadas Albóndigas vegetales con salsa de tomate Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Fajita de verduras y soja texturizada con toque oriental Ensalada variada 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** Brócoli salteado con patatas Guiso de garbanzos con espinacas Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de verduras con fideos Alubias salteadas con ajo y perejil Patata al vapor Yogur de soja y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Hamburguesa vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30 Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) 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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado ni marisco

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas guisadas con pollo Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Filete de ternera horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Garbanzos al estilo hindú Pollo tika masala Arroz en blanco Bizcocho y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) 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 picadillo con pollo, york y huevo cocido Tortilla francesa 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** Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales en blanco salteados Arroz con leche casero y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos con salchichas 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 Tortilla francesa 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) Puré de patata Yogur natural y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado ni frutos secos ni cacahuetes

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto 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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural 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 Filete de ternera horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Garbanzos al estilo hindú Pollo tika masala Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) 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, jamón curado y patatas Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Tortilla francesa 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** Menestra de verduras salteadas 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 con salchichas 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 Tortilla francesa 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) Puré de patata Yogur natural 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin marisco

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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) Huevos al horno con pisto Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas guisadas con pollo Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Filete de ternera horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Garbanzos al estilo hindú Pollo tika masala Arroz en blanco Bizcocho y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) 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 picadillo con pollo, york y huevo cocido Tortilla francesa 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 Arroz con leche casero y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos con salchichas 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 Tortilla francesa 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) Puré de patata Yogur natural y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa ni garbanzos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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** Patatas guisadas con arroz Salmón con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Sopa casera de ave con fideos 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) Alubias salteadas con ajo y perejil 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 salteadas con cebolla y zanahoria Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	**25** Lentejas guisadas con verduras 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten ni lactosa (pastas y derivados sin gluten)

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 de molde sin gluten	**04** Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**05** Patatas guisadas con pollo Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**06** Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito) Muslo de pavo asado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten
09 Coditos sin gluten con salsa de tomate casera Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**10** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**12** Puchero hortelano de garbanzos Salmón con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**13** Garbanzos salteados con cebolla Muslitos de pollo al horno Arroz en blanco Fruta fresca y pan de molde sin gluten
16 Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**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 de molde sin gluten	**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 de molde sin gluten	**19** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Garbanzos guisados con verduras Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**20** Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales sin gluten en blanco salteados Fruta fresca y pan de molde sin gluten
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**24** Crema de puerro y calabaza Alubias blancas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Bacalao con infusión de ajo y perejil Arroz en blanco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**26** Sopa casera de verduras con fideos sin gluten Pavo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Patata al vapor Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**27** Macarrones sin gluten con salsa de tomate casera Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan de molde sin gluten
30 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Fruta fresca y pan de molde sin gluten	**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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) 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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural 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 salteados con cebolla Pollo tika masala Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Tortilla de patata casera 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) Puré de patata Yogur natural 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas guisadas con pollo Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz a la cubana (salsa tomate, huevo frito) Salchichas de ave horno/plancha Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Alubias pintas salteadas con picada de soja ahumada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Salmón al horno con salsa teriyaki y sésamo Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Garbanzos al estilo hindú Pollo tika masala Arroz en blanco Bizcocho y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Tortilla de patata casera 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** Hot poke (arroz integral, huevo, salmón, cebolliño y aliño de mahonesa con soja) Falafel con yogur especiado 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 Arroz con leche casero 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 Pizza vegetal con cebolla y champiñones 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) Puré de patata Yogur natural y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pannacota 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Pescetariana

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
	Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lentejas guisadas con verduras Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	Coditos aglio-olio Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Huevos fritos Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras y pan blanco o integral
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Coditos a la italiana Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Patata panadera al horno Yogur natural y pan blanco o integral	Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	Puchero hortelano de garbanzos Salmón con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	Espinacas salteadas con patatas Garbanzos al estilo hindú Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Tortilla de patata casera Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Bacalao guisado a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Falafel con yogur especiado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	Menestra de verduras salteadas Croquetas de espinacas fritas Espirales en blanco salteados Arroz con leche casero y pan blanco o integral
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	Crema de puerro y calabaza Pizza vegetal con cebolla y champiñones Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	Guiso de garbanzos con espinacas Bacalao con infusión de ajo y perejil Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	Sopa casera de verduras con fideos Alubias salteadas con ajo y perejil Puré de patata Yogur natural y pan blanco o integral	Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Bocaditos de falafel con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30				
Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Ovolactovegetariana

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Lentejas guisadas con verduras Patatas fritas Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Coditos aglio-olio Rollitos de primavera Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan blanco o integral	**05** Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro) Milhojas de boloñesa de lentejas casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Huevos fritos Ensalada de lechuga y pepino Natillas de vainilla caseras 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) Revuelto de huevo y queso fundido Patata panadera al horno Yogur natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Ensalada de patatas (patata, huevo, tomate y aceituna negra) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**13** Espinacas salteadas con patatas Garbanzos al estilo hindú Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas vegetales guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan blanco o integral	**17** Crema de verduras y hortalizas (judia verde, calabacín, calabaza, zanahoria) Tortilla de patata casera Lechuga y tomate fresco Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Ensalada de patata con pimiento, cebolla y aceitunas Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Patatas al horno Fruta fresca y pan blanco o integral	**19** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Falafel con yogur especiado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral	**20** Menestra de verduras salteadas Croquetas de espinacas fritas Espirales en blanco salteados Arroz con leche casero 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 Pizza vegetal con cebolla y champiñones Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Tortilla francesa Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de verduras con fideos Guiso de garbanzos con espinacas Puré de patata Yogur natural y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Bocaditos de falafel con salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco o integral
30 Guisantes salteados Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Hipocalórica (sin ultraprocesados, azúcares, dulces)

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) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**04** Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y cebollino (ajo, pimentón) 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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Muslo de pavo asado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada 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 salteados con cebolla Pollo tika masala Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza 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 picadillo con pollo, york y huevo cocido 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** Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Revuelto de huevo salteado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**24** Crema de puerro y calabaza Alubias salteadas con cebolla y 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Puré de patata Yogur natural 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin tomate crudo (todas las elaboraciones sin tomate crudo)

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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) 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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera Tortilla de patata y cebolla Calabacín al horno 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de lechuga y pepino 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 salteados con cebolla Pollo tika masala Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza 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 Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan blanco o integral	**18** Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Bacalao al horno / plancha 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** Menestra de verduras salteadas 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 salteadas con cebolla y 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Puré de patata Yogur natural 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 Alubias salteadas con ajo y perejil Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV ni pescado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 Huevos al horno con pisto 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 Revuelto de huevo salteado 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) Tortilla francesa 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** Menestra de verduras salteadas 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 salteadas con cebolla y zanahoria Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco o integral	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Tortilla francesa 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo ni levadura (las elaboraciones serán sin levadura)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Muslo de pavo asado Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos a la italiana Magro de cerdo con salsa de tomate 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 natural 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha 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** Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales en blanco salteados Fruta fresca y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco o integral	**24** Crema de puerro y calabaza Alubias salteadas con cebolla y 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Puré de patata Yogur natural 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin hongos (ni setas)

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 con pavo y cebollino (ajo, pimentón) 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 con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera 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 natural y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada 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 salteados con cebolla Muslitos de pollo al horno Arroz en blanco Fruta fresca y pan blanco o integral
16 Macarrones integrales a la italiana Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) 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 picadillo con pollo, york y huevo cocido 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 salteadas con cebolla y 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) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Puré de patata Yogur natural 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 natural 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten (sus cereales), tomate (elaboraciones sin tomate), lechuga, Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
FESTIVO	Crema de calabacín y zanahoria Filete de contramuslo de pollo al horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Pasta sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Patatas guisadas con pollo Alubias blancas guisadas con verduras Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Muslo de pavo asado Champiñones asados Fruta fresca y pan de molde sin gluten
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Coditos sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Tortilla de patata y cebolla Calabacín al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Crema de zanahoria (zanahoria, patata) Pechuga de pollo al horno / plancha Patata panadera al horno Yogur natural y pan de molde sin gluten	Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Calabaza asada Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Puchero hortelano de garbanzos Salmón con infusión de ajo y perejil Maíz salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Garbanzos salteados con cebolla Muslitos de pollo al horno Arroz en blanco Fruta fresca y pan de molde sin gluten
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Macarrones sin gluten salteados con champiñones Cinta de lomo a la plancha / horno Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria) Revuelto de huevo y jamón serrano Champiñones salteados Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Bacalao al horno / plancha Patatas al horno Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Garbanzos guisados con verduras Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales sin gluten en blanco salteados Fruta fresca y pan de molde sin gluten
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Arroz integral salteado con champiñones Huevos fritos Maíz salteado Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Crema de puerro y calabaza Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Guiso de garbanzos con espinacas Bacalao con infusión de ajo y perejil Arroz en blanco Fruta fresca y pan de molde sin gluten	Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Filete de pechuga de pavo al horno / plancha Patata al vapor Yogur natural y pan de molde sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Cerdo al horno con hierbas provenzales Rodajas de zanahoria salteadas Fruta fresca y pan de molde sin gluten
30				
Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Yogur natural y pan de molde sin gluten	**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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

SERUNION EDUCA

Menú Sin zanahoria, manzana, hinojo, granada CRUDO (pueden todo cocinado)

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 permitida y pan blanco o integral	**04** Espaguetis integrales aglio-olio con pavo y cebollino (ajo, pimentón) Merluza guisada a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**05** Patatas guisadas con pollo Lentejas guisadas con verduras Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**06** Arroz con salsa de tomate casera (tomate, cebolla, zanahoria, ajo) Salchichas de cerdo frescas a la plancha Ensalada de lechuga y pepino Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
09 Coditos con bechamel ligera Tortilla de patata y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca permitida 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 Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**11** Arroz integral salteado con maíz, calabaza y calabacín Fajitas con boloñesa de soja texturizada Ensalada de tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**12** Puchero hortelano de garbanzos Salmón con infusión de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**13** Garbanzos salteados con cebolla Pollo tika masala Arroz en blanco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
16 Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas de ave guisadas a la jardinera (menestra) Calabaza asada con toque de pimienta Fruta fresca permitida 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 permitida y pan blanco o integral	**18** Sopa casera de picadillo con pollo, york y huevo cocido Bacalao guisado a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) Patatas al horno Fruta fresca permitida 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 permitida y pan blanco o integral	**20** Menestra de verduras salteadas Jamoncitos de pollo al chilindrón Espirales en blanco salteados Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
23 Arroz integral con salsa de tomate casera Huevos fritos Lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**24** Crema de puerro y calabaza Pizza vegetal con cebolla y champiñones Zanahoria baby salteada Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**25** Guiso de garbanzos con espinacas Bacalao con infusión de ajo y perejil Arroz en blanco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**26** Sopa casera de puchero (arroz, patata, zanahoria y pollo) Pavo con salsa estrogonoff (champiñón, alcaparra) Puré de patata Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	**27** Macarrones napolitana (salsa tomate, orégano) Cerdo al horno con hierbas provenzales Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan blanco o integral
30 Ensalada de alubias (tomate, cebolla y pimiento) Muslitos de pollo al horno Arroz salteado (sin ajo ni cebolla) Fruta fresca permitida 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.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet