SERUNION EDUCA

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha - Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha - Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca permitida y pan				

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

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 Basal 1-3 años

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin alubias

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

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 alubias

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 alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin carne

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

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 carne

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 carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo e hipocalórica

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

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 cerdo e hipocalórica

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 cerdo e hipoca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

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 cerdo

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 cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Lentejas campesinas - Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan				

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

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 frutos secos ni melocotón

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 frutos secos ni	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

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 frutos secos

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 frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten ni carne

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Revuelto de huevo salteado Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria Tortilla francesa horno Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Tortilla francesa horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten				

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

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 gluten ni carne

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 gluten ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten				

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

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 gluten

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 gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

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 huevo (pasta sin trazas de

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 huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y puerro al vapor Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con ajo y cebolla Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

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

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 legumbres ni leguminosas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Lentejas campesinas - Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca permitida y pan				

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

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 naranja, mandarina, manz

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 naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con jamón york Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

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 pescado

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 pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV ni soja

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con ajo y cebolla Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

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

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 PLV ni soja

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 PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

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 PLV

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 PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Sin sal

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

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 sal

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 sal	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Triturado

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de ternera con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de arroz con verduras y salmón - Triturado de frutas y	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de zanahoria y cerdo - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
30	01	02	03	04
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y				

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

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 Triturado

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
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y ı	1			4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de ternera con judía, zanahoria, calaba														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calab				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de zanahoria y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Hipocalórica / Dieta saludable / Baja en grasas saturadas

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Escalope de pollo al horno Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

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

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica / Dieta saludable

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
Hipocalórica / Die	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados a las finas hierb														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Ovolactovegetariana

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Patatas a la gallega (pimentón) Lentejas estofadas con zanahoria - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Lentejas estofadas con arroz - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Alubias salteadas con ajo y perejil - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas al vapor Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Guisantes salteados con patatas - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

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

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana

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
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas a la gallega (pimentón)														14
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa de to	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

SERUNION EDUCA

Menú Dieta PKU

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Menestra de verduras salteadas Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /	Pisto de verduras 30g de alubias blancas + verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabaza Arroz aproteico salteado con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de lentejas + zanahoria Frutas variadas frescas /
09	10	11	12	13
Coliflor al ajoarriero Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos aproteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz aproteico con verduras Frutas variadas frescas /	Patatas con judia verde, zanahoria y puerro Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias pintas + verduras Frutas variadas frescas /
16	17	18	19	20
Ensalada Arroz aproteico con verduras Frutas variadas frescas /	Crema de calabacín Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /	Pisto de verduras con patata 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas /	Judias verdes salteadas con zanahoria 30g de lentejas + verduras Frutas variadas frescas /
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Arroz aproteico con verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada 30g de alubias blancas + verduras Frutas variadas frescas /	Ensalada Arroz aproteico con tomate Frutas variadas frescas /	Sopa de cocido con fideos aproteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas /	Brocoli con patatas salteadas con pimenton Pasta aproteica salteada con pisto de verduras Frutas variadas frescas /
30	01	02	03	04
Menestra de verduras salteadas Pasta aproteica con tomate Frutas variadas frescas /				



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

serunion educa

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