SERUNION EDUCA

# Menú Basal

IN SITU AVILA

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| | Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 734,362 prot (g): 23,426 lip (g): 23,728 hc (g): 96,363 | Alubias blancas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 636,806 prot (g): 21,231 lip (g): 19,312 hc (g): 83,715 | Crema de calabaza<br>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 497,319 prot (g): 27,971 lip (g): 20,471 hc (g): 46,138 | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza guisada a la marinera<br>Patatas dado al horno<br>Yogur y pan<br>Kcal: 635,896 prot (g): 35,053 lip (g): 16,242 hc (g): 82,757 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)<br>Coditos con boloñesa de soja en salsa de tomate<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 556,843 prot (g): 24,63 lip (g): 9,904 hc (g): 87,592 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 623,591 prot (g): 24,614 lip (g): 17,423 hc (g): 83,04 | Paella mixta (pollo, marisco)<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 576,426 prot (g): 28,318 lip (g): 12,055 hc (g): 85,54 | Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)<br>Hamburguesa mixta horno/plancha<br>Ensalada de lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 624,951 prot (g): 20,491 lip (g): 21,288 hc (g): 64,025 | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y pan<br>Kcal: 658,328 prot (g): 31,048 lip (g): 24,018 hc (g): 72,085 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)<br>Salmón al horno con eneldo<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 651,129 prot (g): 27,268 lip (g): 21,964 hc (g): 83,879 | Crema de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 492,161 prot (g): 13,096 lip (g): 18,784 hc (g): 61,365 | Garbanzos estofados con verduras<br>Jamoncitos de pollo asado con manzana<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 654,414 prot (g): 36,748 lip (g): 20,436 hc (g): 74,217 | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Merluza en salsa verde (guisante)<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 614,311 prot (g): 30,999 lip (g): 20,585 hc (g): 69,865 | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Lentejas campesinas<br>Yogur y pan<br>Kcal: 582,06 prot (g): 28,186 lip (g): 12,176 hc (g): 83,567 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 434,883 prot (g): 17,354 lip (g): 11,994 hc (g): 60,357 | Alubias blancas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa plancha<br>Ensalada de lechuga iceberg<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 583,626 prot (g): 25,936 lip (g): 20,709 hc (g): 63,74 | Arroz con salsa de tomate<br>Abadejo en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 581,073 prot (g): 24,178 lip (g): 14,292 hc (g): 85,481 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo)<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 623,591 prot (g): 24,614 lip (g): 17,423 hc (g): 83,04 | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo al horno en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan<br>Kcal: 629,49 prot (g): 39,518 lip (g): 25,22 hc (g): 57,766 |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 682,69 prot (g): 20,138 lip (g): 18,361 hc (g): 100,103 | | | | |

# la ruta saludable

**Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible**



## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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



## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

| Si en el cole el primer plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Verdura | Pasta/Arroz |
| Pasta/Arroz | Verdura |
| Legumbres | Verdura o Pasta/Arroz |

## SEGUNDOS PLATOS

| Si en el cole el segundo plato fue... | Para cenar puede ser... |
|---|---|
| Huevo | carne o Pescado |
| Pescado | Huevo o carne |
| Legumbres | Verdura o Huevo |
| carne | Huevo o Pescado |

Fruta o lácteo

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

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | Salteado de judías verdes con jamón york | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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