SERUNION EDUCA

# Menú Basal

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas mixtas en salsa española<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 748,756 prot (g): 26,12 lip (g): 40,459 hc (g): 64,272 | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>Yogur y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 727,728 prot (g): 32,348 lip (g): 24,177 hc (g): 88,408 | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 591,46925 prot (g): 24,17075 lip (g): 13,22875 hc (g): 87,47325 | Lentejas guisadas con verduras y bacon<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 627,247 prot (g): 36,716 lip (g): 24,216 hc (g): 59,881 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela con magro de cerdo<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 389,6 prot (g): 16,535 lip (g): 4,491 hc (g): 65,9 | Patatas a la riojana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 624,0475 prot (g): 23,7665 lip (g): 30,6915 hc (g): 65,599 | Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 693,572 prot (g): 31,202 lip (g): 26,84 hc (g): 78,846 | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 644,36245 prot (g): 36,37895 lip (g): 23,3338 hc (g): 67,38335 | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 626,782 prot (g): 34,7535 lip (g): 17,9145 hc (g): 70,74775 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 703,995 prot (g): 20,684 lip (g): 32,963 hc (g): 79,08 | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 667,648 prot (g): 27,003 lip (g): 20,103 hc (g): 87,86 | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 554,247 prot (g): 18,199 lip (g): 22,714 hc (g): 64,393 | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 650,56775 prot (g): 34,57875 lip (g): 17,66725 hc (g): 82,8827 | Menestra de verduras salteada con jamón york<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 512,9033 prot (g): 30,2034 lip (g): 20,70435 hc (g): 48,97475 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 649,368 prot (g): 26,681 lip (g): 13,58225 hc (g): 100,37925 | Alubias pintas guisadas con chorizo<br>Bacalao rebozado<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 767,885 prot (g): 27,921 lip (g): 33,592 hc (g): 80,335 | Sopa de estrellas con caldo casero<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 747,724 prot (g): 30,396 lip (g): 31,996 hc (g): 82,056 | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 624,365 prot (g): 20,668 lip (g): 22,574 hc (g): 75,56 | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 547,20715 prot (g): 25,69305 lip (g): 10,17045 hc (g): 84,17 |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas guisadas con verduras<br>Lacón braseado con pimentón<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 386,075 prot (g): 20,533 lip (g): 17,324 hc (g): 35,47 | | | | • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# 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.



SERUNION EDUCA

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

# 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

# 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 | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa española | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras y bacon | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas a la riojana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Zuccaroni - macarrones con crema de setas | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra de verduras salteada con jamón yo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con chorizo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao rebozado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lacón braseado con pimentón | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin gluten

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Yogur y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Guiso de alubias con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Alubias blancas guisadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Patatas guisadas con pollo<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Macarrones sin gluten con crema de setas y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan sin gluten | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan sin gluten | Guiso de alubias con arroz integral<br>Merluza al horno con infusión de ajo y perejil<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Menestra salteada con ajo y pimentón<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Sopa de ave con fideos sin gluten<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan sin gluten | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Alubias blancas guisadas con verduras<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan sin gluten | | | | |

- **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# 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 | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Guiso de alubias con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin gluten con crema de setas y | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de alubias con arroz integral | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y perejil | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra salteada con ajo y pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos sin gluten con salsa de tomate y pol | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | | 0 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | | 0 | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin lactosa

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Guiso de lentejas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Macarrones con salsa de tomate y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra salteada con ajo y pimentón<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de estrellas con caldo casero<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur de soja y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones con salsa de tomate y dados de | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra salteada con ajo y pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con salsa de tomate y pollo | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin PLV

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Guiso de lentejas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Macarrones con salsa de tomate y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur de soja y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra salteada con ajo y pimentón<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de ave con fideos<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur de soja y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones con salsa de tomate y dados de | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra salteada con ajo y pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con salsa de tomate y pollo | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin huevo

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Guiso de lentejas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Filete de merluza al horno<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Abadejo al horno<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Dorado al horno con patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra salteada con ajo y pimentón<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Cinta de lomo fresca en salsa<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | |

- **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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 | Semana 1 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin huevo con crema de setas y | 1 | 2 | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Abadejo al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Dorado al horno con patata y cebolla | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra salteada con ajo y pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos sin huevo con salsa de tomate y pol | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | 9 | | | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresca en salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin pescado y marisco

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas mixtas en salsa española<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>-<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Cinta de lomo fresca en salsa<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Lentejas guisadas con verduras y bacon<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas a la riojana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza<br>Cinta de lomo al horno<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Revuelto de huevo y queso fundido<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Lomo de cerdo en salsa con verduritas<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra de verduras salteada con jamón york<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con chorizo<br>Revuelto de huevo salteado<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Sopa de estrellas con caldo casero<br>Lomo fresco con salsa de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento<br>Guisantes salteados<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Lacón a la gallega con patata cocida<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | |

- **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y marisco

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 y mar | Semana 1 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa española | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresca en salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras y bacon | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas a la riojana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Zuccaroni - macarrones con crema de setas | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo en salsa con verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra de verduras salteada con jamón yc | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal gratinados co | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con chorizo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Lomo fresco con salsa de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Guisantes salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lacón a la gallega con patata cocida | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin frutos secos

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas mixtas en salsa española<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>-<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Lentejas guisadas con verduras y bacon<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz a la cazuela<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas a la riojana<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra de verduras salteada con jamón york<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con letras<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Lacón a la gallega con patata cocida<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | |

- **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.
  La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.
- **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

# 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa española | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras y bacon | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz a la cazuela | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas a la riojana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Zuccaroni - macarrones con crema de setas | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra de verduras salteada con jamón yc | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con salsa de tomate y pollo | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao al horno | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con letras | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Lacón a la gallega con patata cocida | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin cerdo

Calasanz

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas de ave guisadas a la española (cebolla, tomate)<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Guiso de lentejas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Arroz con pollo y champiñones<br>Lentejas estofadas con verduras<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Filete de abadejo a la romana frito<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Hamburguesa de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza en adobo frita<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Menestra salteada con ajo y pimentón<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias pintas guisadas con verduras<br>Bacalao rebozado<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Sopa casera de ave con fideos<br>Pollo con salsa de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan integral de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Revuelto de huevo salteado<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>• **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# 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 | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de ave guisadas a la española (c | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Guiso de lentejas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Arroz con pollo y champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Zuccaroni - macarrones con crema de setas | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de abadejo a la romana frito | | | 3 | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa de pollo a la plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo y | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en adobo frita | 1 | | | 4 | 5 | 6 | | | | 10 | 11 | | | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Menestra salteada con ajo y pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal gratinados co | 1 | 2 | 3 | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias pintas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Bacalao rebozado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo con salsa de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de bacaladilla en salsa verde con guis | | | | 4 | 5 | 6 | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |

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