SERUNION EDUCA

MENÚ BASAL

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 FESTIVO
6 FESTIVO	7 Macarrones integrales con salsa aurora Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 488,835 prot (g): 24,822 lip (g): 16,842 hc (g): 55,565	8 Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes Alubias blancas con verduras Ensalada de tomate Fruta y pan Kcal: 619,505 prot (g): 19,736 lip (g): 7,084 hc (g): 109,09	9 Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo con salsa española Fruta y pan integral Kcal: 525,272 prot (g): 28,916 lip (g): 15,003 hc (g): 62,478	10 Sopa de verduras con garbanzos Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal: 403,415 prot (g): 12,147 lip (g): 12,908 hc (g): 54,131
13 Arroz napolitana Fricandó de pollo con champiñones Fruta y pan Kcal: 569,507 prot (g): 26,263 lip (g): 17,792 hc (g): 74,07	14 Verdura tricolor Lentejas con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan integral Kcal: 532,268 prot (g): 21,998 lip (g): 5,312 hc (g): 89,574	15 Espirales integrales a la italiana con queso rallado p Salmón al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 574,76 prot (g): 33,32 lip (g): 22,628 hc (g): 56,051	16 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y espinacas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral Kcal: 565,353 prot (g): 20,944 lip (g): 17,469 hc (g): 73,755	17 Crema de champiñones Estofado de cerdo al estilo maño Fruta y pan Kcal: 519,142 prot (g): 31,575 lip (g): 16,226 hc (g): 57,891
20 JORNADA HOLLYWOOD SOPA DE VERDURAS Y AVE CON ESTRELLAS HAMBUGUESSA MIXTA CON PAS, QUESO, CEBOLLA FRITA, TOMATE, LECHUGA Y KETCHUP YOGURT DE FRESA	21 Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas Ensalada de tomate Fruta y pan integral Kcal: 560,75 prot (g): 25,328 lip (g): 12,56 hc (g): 79,996	22 Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan Kcal: 686,362 prot (g): 32,648 lip (g): 31,738 hc (g): 62,774	23 FESTIVO	24 FESTIVO
27 Macarrones integrales napolitana Lentejas estofadas con pimiento Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan Kcal: 575,899 prot (g): 23,754 lip (g): 8,178 hc (g): 94,019	28 Coliflor a la gallega Tortilla de patata y pimientos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral Kcal: 501,308 prot (g): 19,801 lip (g): 19,241 hc (g): 55,483	29 Alubias blancas estofadas con calabaza Lomo en salsa rubia Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Kcal: 709,063 prot (g): 31,193 lip (g): 33,748 hc (g): 62,07	30 Arroz a la zaragozana Merluza al horno ajoarriero Fruta y pan integral Kcal: 505,468 prot (g): 21,84 lip (g): 13,112 hc (g): 72,372	

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por

Este menú
nuestros expertos nutricionistas.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

Recomendador de cenas

Primeros platos

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

Segundos platos

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

Fruta o Lácteo

serunion educa

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