SERUNION EDUCA

Menú Basal

SANTA ANA MONZON

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
FESTIVO	Alubias blancas estofadas con pimientos Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 497 kcal – Prot: 24,6g – Lip: 10,8g – HC: 66,5g VN 9 a 13 años: 632kcal – Prot: 31,3g – Lip: 13,8 g – HC: 84,5g	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate) Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 591 kcal – Prot: 21,6g – Lip: 9,8g – HC: 98,9g VN 9 a 13 años: 751kcal – Prot: 27,5g – Lip: 12,4 g – HC: 125,7g	Crema de zanahoria Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 495 kcal – Prot: 27,3g – Lip: 13,9g – HC: 60,2g VN 9 a 13 años: 629kcal – Prot: 34,8g – Lip: 17,7g – HC: 76,5g	Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de patata con calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VN 3 a 8 años: 539 kcal – Prot: 16,3g – Lip: 15,3g – HC: 77,3g VN 9 a 13 años: 685kcal – Prot: 20,7g – Lip: 19,4g – HC: 98,3g
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de calabacín Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VN 3 a 8 años: 433 kcal – Prot: 25,2g – Lip: 13,7g – HC: 49,0g VN 9 a 13 años: 550kcal – Prot: 32,0g – Lip: 17,4 g – HC: 62,3g	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan integral VN 3 a 8 años: 562 kcal – Prot: 26,9g – Lip: 21,0g – HC: 62,9g VN 9 a 13 años: 714kcal – Prot: 34,2g – Lip: 26,6 g – HC: 79,9g	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan VN 3 a 8 años: 522 kcal – Prot: 21,6g – Lip: 13,8g – HC: 71,2g VN 9 a 13 años: 664kcal – Prot: 27,5g – Lip: 17,5 g – HC: 90,4g	Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Guiso de cerdo estofado con pera Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 635 kcal – Prot: 41,2g – Lip: 18,6g – HC: 71,2g VN 9 a 13 años: 807kcal – Prot: 52,4g – Lip: 23,7 g – HC: 90,4g	Arroz napolitana (tomate) Crema de garbanzos Fruta y pan VN 3 a 8 años: 551 kcal – Prot: 16,9g – Lip: 7,2g – HC: 99,1g VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 21,5g – Lip: 9,1 g – HC: 125,9g
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema de calabacín y calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VN 3 a 8 años: 557 kcal – Prot: 20,2g – Lip: 28,4g – HC: 52,1g VN 9 a 13 años: 708kcal – Prot: 25,7g – Lip: 36,1 g – HC: 66,2g	Macarrones napolitana (tomate) Abadejo en salsa de calabacin y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar y pan integral VN 3 a 8 años: 461 kcal – Prot: 23,9g – Lip: 15,4g – HC: 52,8g VN 9 a 13 años: 586kcal – Prot: 30,4g – Lip: 19,5 g – HC: 67,1g	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate) Lentejas con verduras (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) eco Fruta y pan VN 3 a 8 años: 580 kcal – Prot: 20,9g – Lip: 6,0g – HC: 104,6g VN 9 a 13 años: 737kcal – Prot: 26,5g – Lip: 7,6 g – HC: 132,9g	Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria, Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 537 kcal – Prot: 26,8g – Lip: 16,9g – HC: 64,6g VN 9 a 13 años: 683kcal – Prot: 34,1g – Lip: 21,5 g – HC: 82,1g	Garbanzos con verduras (zanahoria, calbacin, cebolla, pimientos) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VN 3 a 8 años: 521 kcal – Prot: 18,2g – Lip: 15,0g – HC: 70,6g VN 9 a 13 años: 662kcal – Prot: 23,1g – Lip: 19,1 g – HC: 89,7g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Arroz napolitana (tomate) Fricandó de pollo estofado con champiñones (cebolla, tomate) Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VN 3 a 8 años: 515 kcal – Prot: 25,7g – Lip: 13,9g – HC: 70,1g VN 9 a 13 años: 654kcal – Prot: 32,6g – Lip: 17,6 g – HC: 89,1g	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 489 kcal – Prot: 20,5g – Lip: 3,8g – HC: 84,5g VN 9 a 13 años: 622kcal – Prot: 26,0g – Lip: 4,9 g – HC: 107,4g	Espirales integrales a la italiana con queso rallado (tomate) Jurel al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 32,0g – Lip: 21,7g – HC: 53,8g VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 40,7g – Lip: 27,6g – HC: 68,4g	Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 552 kcal – Prot: 19,8g – Lip: 16,9g – HC: 69,4g VN 9 a 13 años: 701kcal – Prot: 25,1g – Lip: 21,5g – HC: 88,2g	Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan VN 3 a 8 años: 488 kcal – Prot: 27,1g – Lip: 13,8g – HC: 60,2g VN 9 a 13 años: 620kcal – Prot: 34,5g – Lip: 17,5g – HC: 76,5g
30				
Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VN 3 a 8 años: 693 kcal – Prot: 42,3g – Lip: 22,6g – HC: 76,5g VN 9 a 13 años: 88,kcal – Prot: 53,8g – Lip: 28,7 g – HC: 97,3g	**FRUTA DE TEMPORADA**	**PAN LOCAL - PAN INTEGRAL**	**ACEITE OLIVA VIRGEN EXTA PARA LA ENSALDAS**	**P.I. PORXIMIDAD**

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

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	Patatas estofadas														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con pimientos														
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p r														
			Segundo	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, g														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata con calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			
			Segundo	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia														14
			Segundo	Guiso de cerdo estofado con pera														14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín y calabaza														14
			Segundo	Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Macarrones napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de calabacin y cebolla				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (ton														
			Segundo	Lentejas con verduras (patata, cebolla, zana	1													14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa espar														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras (zanahoria, calbacir														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Fricandó de pollo estofado con champiñone														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahor	1													
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso ra	1	2	3						9		11			
			Segundo	Jurel al horno con salsa de cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Crema de verduras (patata,calabacin, zanah														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zan														14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9		11	12		14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	FRUTA DE TEMPORADA														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10				14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	PAN LOCAL - PAN INTEGRAL														
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	ACEITE OLIVA VIRGEN EXTA PARA LA ENSALI														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	P.I. PORXIMIDAD														
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisante				4										
			Guarnición	0														

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