SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado y o marisco, y o moluscos y o crustáceos

SANTA ANA MONZON

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Alubias blancas estofadas con pimientos Filete de pavo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	04 Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p rojo,verde,tomate) Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Yogur natural sin azúcar y pan	05 Crema de zanahoria Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan	06 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
09 Crema de calabacín Contramuslo de pollo a la plancha con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	10 Macarrones integrales con salsa de tomate Cinta de lomo fresca al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar y pan	11 Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	12 Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Guiso de cerdo estofado con pera Fruta y pan	13 Arroz napolitana (tomate) Crema de garbanzos Fruta y pan
16 Crema de calabacín y calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Macarrones integrales con salsa de tomate Lomo asado en salsa rubia con calabacin (cebolla, zanahoria) Yogur natural sin azúcar y pan	18 Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tomate) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan	19 Judías verdes con patatas Contramuslo de pollo horno con salsa española (cebolla,puerro, zanahoria, Fruta y pan	20 Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan
23 Arroz napolitana (tomate) Fricandó de pollo estofado con champiñones (cebolla, tomate) Fruta y pan	24 Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria) Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Fruta y pan	25 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	26 Alubias blancas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan	27 Crema de verduras (patata,calabacin, zanahoria, cebolla) Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zanahoria,tomate) Fruta y pan
30 Sopa de ave con fideos integrales eco Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan				



la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y o marisco, y o n

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 o m	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con pimientos														
			Segundo	Filete de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Arroz a la hortelana (calabacin zanahoria,p r														
			Segundo	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, ¡														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Estofado de cerdo a la jardinera (cebolla,zar														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y 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	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanaho	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, judía														14
			Segundo	Guiso de cerdo estofado con pera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	-														
	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 integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Lomo asado en salsa rubia con calabacin (c														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con cebolla, zanahoria y guisantes (tor														
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanaho	1													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo horno con salsa espai														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, ¡														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Fricandó de pollo estofado con champiñone														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Verdura tricolor (patata, judia, zanahoria)														14
			Segundo	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanaho	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales a la italiana con queso r	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,zar														14
			Guarnición	-														
	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	Garbanzos estofados con huevo duro			3											
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10				14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	Longaniza de cerdo con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanaho	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de pavo al horno con calabacín														
			Guarnición	-														

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