SERUNION EDUCA

Menú Basal

SANTA ANA MONZON

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Garbanzos estofados con huevo duro Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 535 kcal – Prot: 24,2g – Lip: 12,0g – HC: 76,3g VN 9 a 13 años: 680kcal – Prot: 30,7g – Lip: 15,3g – HC: 97,0g	**02** Judías verdes con patatas Longaniza de cerdo con salsa de tomate Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 659 kcal – Prot: 31,3g – Lip: 30,5g – HC: 60,3g VN 9 a 13 años: 837kcal – Prot: 39,8g – Lip: 38,7g – HC: 76,6g	**03** Lentejas estofadas (patata, cebolla, zanahoria,guisantes) Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 20,5g – Lip: 13,6g – HC: 68,5g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 26,1g – Lip: 17,3g – HC: 87,1g	**04** Arroz con salsa de tomate Merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta y pan VN 3 a 8 años: 436 kcal – Prot: 18,0g – Lip: 7,4g – HC: 72,0g VN 9 a 13 años: 554kcal – Prot: 22,9g – Lip: 9,4g – HC: 91,5g
07 **FESTIVO**	**08** **FESTIVO**	**09** Alubias blancas estofadas con calabaza Cordon blue Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VN 3 a 8 años: 667 kcal – Prot: 22,1g – Lip: 29,3g – HC: 71,7g VN 9 a 13 años: 848kcal – Prot: 28,1g – Lip: 37,3g – HC: 91,2g	**10** Arroz tres delicias Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimiento rojo, verde,vinagre, pimenton) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 525 kcal – Prot: 19,3g – Lip: 11,0g – HC:83,7g VN 9 a 13 años: 667kcal – Prot: 24,5g – Lip: 14,0g – HC:106,3g	**11** Crema de zanahoria Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta y pan VN 3 a 8 años: 547 kcal – Prot: 36,5g – Lip: 19,8g – HC: 52,4g VN 9 a 13 años: 695kcal – Prot: 46,4g – Lip: 25,1g – HC: 66,6g
14 Espirales integrales con salsa de tomate Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga y brotes de soja Yogur natural sin azúcar y pan VN 3 a 8 años: 626 kcal – Prot: 28,1g – Lip: 29,8g – HC: 57,8g VN 9 a 13 años: 796kcal – Prot: 37,5g – Lip: 37,8g – HC: 73,4g	**15** Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, patata, morcilla, bacon,tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 506 kcal – Prot: 30,8g – Lip: 15,5g – HC: 59,3g VN 9 a 13 años: 643kcal – Prot: 39,2g – Lip: 19,7g – HC: 75,4g	**16** Menestra de verduras salteada (patata, judia,zanahoria,coliflor,guisantes,cebolla) Asado de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna Fruta y pan VN 3 a 8 años: 602 kcal – Prot: 41,2g – Lip: 19,7g – HC: 62,1g VN 9 a 13 años: 765kcal – Prot: 52,3g – Lip: 25,1g – HC: 78,9g	**17** Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, guisante, judia) Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata, tomate, soja cebolla) Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 509 kcal – Prot: 22,5g – Lip: 9,3g – HC: 77,2g VN 9 a 13 años: 647kcal – Prot: 28,6g – Lip: 11,9g – HC: 98,2g	**18** Arroz napolitana (tomate) Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate ,bechamel) Ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VN 3 a 8 años: 410 kcal – Prot: 17,5g – Lip: 4,7g – HC: 72,8g VN 9 a 13 años: 521kcal – Prot: 22,2g – Lip: 6,0g – HC: 92,6g
21 ***JORNADA ESPECIAL DE NAVIDAD*** Sopa de Navidad con albóndigas Nuggets de pollo con ensalada **Pan** **Turrón**	**22** Espaguetis integrales a la italiana (tomate) con queso Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VN 3 a 8 años: 516 kcal – Prot: 16,2g – Lip: 16,5g – HC: 68,9g VN 9 a 13 años: 656kcal – Prot: 20,6g – Lip: 21,0g – HC: 87,5g	**23** **FESTIVO**	**24** **FESTIVO**	**25** ¡FELIZ NAVIDAD!
28	**29**	**30**	**31**	

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

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

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	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	0														
		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, zanahor	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno en salsa verde con guisante				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (tomate)	1								9		11			
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor a la gallega (patata, coliflor, pimento														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con calabaza														14
			Segundo	Cordon blue														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz tres delicias														
			Segundo	Merluza al horno ajoarriero (cebolla, pimient				4										14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 3	Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Hamburguesa de ternera al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Martes	Primero	Lentejas al estilo de ordesa (champiñon, pat	1	2							9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteada (patata, judia														14
			Segundo	Asado de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y aceituna														14
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (patata,zanahoria, g														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas (patata	1							8	9	10				14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz napolitana (tomate)														
			Segundo	Abadejo con salsa aurora y calabacín (tomate ,bechamel)														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 4	Lunes	Primero	JORNADA ESPECIAL DE NAVIDAD														
			Segundo	Sopa de Navidad con albóndigas														
			Guarnición	Nuggets de pollo con ensalada														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la italiana (tomate) c	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con patatas														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Jueves	Primero	Garbanzos con verduras (zanahoria, calbacir														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo al horno con salsa es	1								9					14
			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

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