Menú Basal

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	**29**	**30**	**01**	**02**
Fruta fresca de temporada: **otoño** manzana,pera,banana/plátano,naranja *La fruta servida podrá variar en función de su disponibilidad, garantizando en todo momento que sea fresca y de temporada.*	Espaguetis integrales aglio-olio con calabaza (ajo, pimentón) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral y fruta fresca Kcal: 613,541 prot (g): 33,364 lip (g): 22,069 hc (g): 64,912	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y maíz Pan blanco y fruta fresca Kcal: 606,096 prot (g): 25,072 lip (g): 23,263 hc (g): 68,454	**Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro)** **Dorado guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 626,429 prot (g): 28,59 lip (g): 19,648 hc (g): 79,489**	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pizza casera con boloñesa de soja bbq** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan blanco y yogur** **Kcal: 800,862 prot (g): 31,753 lip (g): 23,984 hc (g): 109,853**
05	**06**	**07**	**08**	**09**
Crema parmentiere (puerro, zanahoria) **Lomo adobado al horno** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 475,256 prot (g): 19,599 lip (g): 12,304 hc (g): 67,246**	**Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)** **Bacaladilla a la romana frita** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 605,948 prot (g): 26,315 lip (g): 17,25 hc (g): 83,078**	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso fresco Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) 0 Pan blanco y fruta fresca Kcal: 438,909 prot (g): 16,946 lip (g): 9,483 hc (g): 65,607	**Macarrones integrales con salsa de tomate** **Tortilla francesa horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 537,809 prot (g): 22,973 lip (g): 16,627 hc (g): 72,629**	**Sopa casera de puchero** **Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento)** **Patata al vapor** **Pan blanco y yogur** **Kcal: 702,722 prot (g): 50,569 lip (g): 14,568 hc (g): 87,417**
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Crema de calabacín **Albóndigas vegetales en salsa española (pimiento, cebolla, zanahoria)** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 641,846 prot (g): 15,858 lip (g): 23,271 hc (g): 84,456**	**Garbanzos con patatas y sofrito de verduras** **Bacalao rebozado al ajillo** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 650,615 prot (g): 26,234 lip (g): 22,091 hc (g): 79,628**	**Caldero de arroz con pollo** **Revuelto de patata y queso salteado** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 745,197 prot (g): 30,489 lip (g): 27,986 hc (g): 90,574**	**Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **Magro con salsa de tomate casera** **Patata al vapor** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 649,959 prot (g): 34,341 lip (g): 17,95 hc (g): 79,67**	**Macarrones integrales con crema suave de bechamel** **Salmón al horno con eneldo** **Ensalada de tomate y maíz** **Pan blanco y yogur** **Kcal: 705,45 prot (g): 31,924 lip (g): 27,024 hc (g): 80,024**
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero **Tortilla de patata y cebolla plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 586,046 prot (g): 24,442 lip (g): 23,097 hc (g): 64,639**	**Tallarines con verduras al wok (pisto)** **Merluza al horno con ajo y perejil** **Tomate aliñado** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 526,142 prot (g): 23,07 lip (g): 12,88 hc (g): 75,392**	**Patatas con chocos** **Tortilla francesa horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 537,62 prot (g): 23,443 lip (g): 15,596 hc (g): 76,564**	**Arroz integral con salsa de tomate casera** **Taco de verduras con tomate especiado y soja** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 652,28 prot (g): 22,109 lip (g): 19,097 hc (g): 93,423**	**Crema de boniato, calabaza y puerro** **Filete de pollo moruno al horno** **Patatas fritas** **Pan blanco y yogur** **Kcal: 718,656 prot (g): 40,442 lip (g): 28,935 hc (g): 71,071**
26	**27**	**28**	**29**	**30**
Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso **Tortilla de patata y calabacín horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 673,409 prot (g): 20,623 lip (g): 21,197 hc (g): 92,979**	**Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)** **Hamburguesa mixta a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 572,106 prot (g): 29,929 lip (g): 17,979 hc (g): 63,603**	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Magro en salsa de tomate casera** **Patata al vapor** **Pan blanco y fruta fresca** **Kcal: 682,175 prot (g): 31,105 lip (g): 17,976 hc (g): 93,084**	**Ensalada de lechuga, tomate, zanahoría y queso fresco** **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Pan integral y fruta fresca** **Kcal: 386,676 prot (g): 15,666 lip (g): 9,44 hc (g): 52,894**	**Paella mixta (pollo, marisco)** **Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano)** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan blanco y yogur** **Kcal: 688,457 prot (g): 33,892 lip (g): 22,654 hc (g): 85,597**

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	Fruta fresca de temporada: otoño														
			Segundo	manzana,pera,banana/plátano,naranja														
			Guarnición	La fruta servida podrá variar en función de														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con calabaza	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, m														
			Segundo	Dorado guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja bbq	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema parmentiere (puerro, zanahoria)														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón yc	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacaladilla a la romana frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maiz y queso f		2												14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero												12		
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie	1	2	3									12		
			Guarnición	Patata al vapor														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa española (pim	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														
			Segundo	Bacalao rebozado al ajillo	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Caldero de arroz con pollo														
			Segundo	Revuelto de patata y queso salteado		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Magro con salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y maíz														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Tallarines con verduras al wok (pisto)	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														
			Segundo	Filete de pollo moruno al horno														14
			Guarnición	Patatas fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, tor														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Magro en salsa de tomate casera														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoría y qu		2												14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, or				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14

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