Menú Basal

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Espirales aglio-olio Burrito con boloñesa de soja y queso Ensalada de lechuga y zanahoria Pan blanco y fruta fresca Kcal: 700,549 prot (g): 29,82 lip (g): 16,803 hc (g): 104,323	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)** **Patata panadera al horno** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 587,093 prot (g): 30,643 lip (g): 21,971 hc (g): 61,646	**Arroz integral con salsa de tomate casera** **Merluza al horno con ajo y perejil** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 543,339 prot (g): 21,701 lip (g): 11,885 hc (g): 84,286	**Sopa casera de puchero** **Tortilla de patata y cebolla** **Tomate aliñado** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 564,201 prot (g): 19,069 lip (g): 18,059 hc (g): 74,53	**Garbanzos guisados con calabaza** **Abadejo a la andaluza frito** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Pan blanco y yogur** Kcal: 578,31 prot (g): 34,047 lip (g): 16,381 hc (g): 69,417
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Patatas guisadas con magro **Tortilla francesa horno** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 520,307 prot (g): 23,589 lip (g): 16,864 hc (g): 69,622	**Crema de calabaza y zanahoria asada** **Cinta de lomo en salsa** **Patatas fritas** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 584,366 prot (g): 28,282 lip (g): 24,204 hc (g): 58,423	**Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo)** **Fajita con boloñesa de soja y queso** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 689,479 prot (g): 23,63 lip (g): 15,547 hc (g): 110,521	**Potaje de alubias blancas con calabacín, judías verdes, zanahoria y pimientos** **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 579,894 prot (g): 32,643 lip (g): 19,675 hc (g): 58,924	**Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados** **Salmón al horno con ajo y perejil** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y yogur** Kcal: 659,745 prot (g): 33,54 lip (g): 23,216 hc (g): 75,443
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 465,45 prot (g): 18,508 lip (g): 13,267 hc (g): 62,241	**Arroz integral con pollo salteado al wok** **Abadejo en adobo de limón frito** **Patata al vapor** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 709,884 prot (g): 34,073 lip (g): 19,029 hc (g): 96,083	**Crema de hortalizas** **Magro de cerdo en salsa aromática** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 582,018 prot (g): 28,8 lip (g): 17,632 hc (g): 72,501	**Alubias blancas guisadas con sofrito casero** **Tortilla de patata y cebolla** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 604,857 prot (g): 20,963 lip (g): 19,635 hc (g): 74,636	**Espirales en salsa de tomate casera** **Pollo con patatas guisado** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan blanco y yogur** Kcal: 637,27 prot (g): 37,582 lip (g): 13,723 hc (g): 88,328
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Crema de calabacín **Albóndigas de ave con salsa de tomate** **Patatas fritas** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 711,234 prot (g): 28,252 lip (g): 28,167 hc (g): 82,261	**Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero** **Tortilla de patata y calabacín** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 617,496 prot (g): 28,872 lip (g): 24,247 hc (g): 64,794	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** **Jamoncitos de pollo asados** **Ensalada de lechuga y maíz** **Pan blanco y fruta fresca** Kcal: 732,313 prot (g): 36,602 lip (g): 27,011 hc (g): 80,931	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pizza casera con boloñesa de soja bbq** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Pan integral y fruta fresca** Kcal: 757,489 prot (g): 26,014 lip (g): 26,258 hc (g): 97,945	**Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro)** **Dorado guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)** **Ensalada de lechuga y tomate** **Pan blanco y yogur** Kcal: 641,902 prot (g): 33,829 lip (g): 17,714 hc (g): 84,997
30	**01**	**02**	**03**	**04**
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: 430,098 prot (g): 20,765 lip (g): 15,76 hc (g): 49,003	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: 509,909 prot (g): 22,473 lip (g): 16,967 hc (g): 66,229	Sopa casera de puchero Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimiento) Patata al vapor Pan blanco y yogur Kcal: 740,522 prot (g): 50,659 lip (g): 14,268 hc (g): 98,117

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 Celiacos 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	Espirales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Burrito con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3									12		
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de puchero	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														
			Segundo	Abadejo a la andaluza frito	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Cinta de lomo en salsa														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde, e														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Potaje de alubias blancas con calabacín, jud														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori			3	4										14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz integral con pollo salteado al wok	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Abadejo en adobo de limón frito	1			4						10				
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Crema de hortalizas														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con sofrito casero														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Espirales en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Pollo con patatas guisado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2	3	4	5	6			9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	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 aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, m														
			Segundo	Dorado guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	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	1								9		11	12		
			Segundo	Caldereta de pollo (tomate, zanahoria, pimie	1	2	3									12		
			Guarnición	Patata al vapor														

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