SERUNION EDUCA

Menú Baja en colesterol

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur desnatado natural y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin carne

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas al vapor Garbanzos estofados con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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 carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin fructosa

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y apio Yogur natural y pan	Champiñones asados Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Brócoli al vapor Pechuga de pollo a la plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Arroz hervido Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz hervido Salmón al horno con eneldo Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Crema de acelgas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de champiñón Cinta de lomo a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Arroz hervido Abadejo al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de col Yogur natural 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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 fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Viernes	Primero	Champiñones asados														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Jueves	Primero	Espinacas con patatas al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Martes	Primero	Crema de acelgas														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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 frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten				

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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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 gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en blanco salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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 huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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 lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria salteada Yogur y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y puerro al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con ajo y cebolla Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz integral napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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 legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral napolitana (salsa tomate, orég														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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 ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha		2							9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV, huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin huevo en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo en blanco salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo (pasta sin traza

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 PLV, huevo (pa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin huevo en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha									9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

IN SITU ZAMORA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan integral	Alubias blancas estofadas con verduritas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (magro, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo a la plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca 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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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 PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (magro, marisco)					5	6								14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestı														
			Segundo	Jamoncitos de pollo con salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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