SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz meloso de pescado y marisco Pollo con verduras salteadas (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) Lechuga y maíz Pan eco de centeno y fruta fresca	Espirales integrales napolitana Fricando de ternera con champiñones - Pan integral y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo al horno al limón Lechuga y tomate Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y yogur de soja	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y puerro Dorado al horno con ajo y perejil Samfaina Pan blanco/integral y fruta fresca
09	10	11	12	13
Lentejas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca	Espaguetis integrales con salsa de tomate y espinacas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan integral y fruta fresca	Panini de verduras (sin queso) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan eco de centeno y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Lomo al horno/plancha Patatas dado al horno Pan integral y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Merluza a la andaluza casera frita Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur de soja
16	17	18	19	20
Coliflor con patatas al vapor Espirales integrales en la boloñesa de soja texturada - Pan blanco/integral y fruta fresca	Crema de guisantes Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan eco de centeno y yogur de soja	Sopa casera de ave con fideos integrales Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha Patatas fritas Pan blanco/integral y fruta fresca	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan integral y fruta fresca	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca
23	24	25	26	27
Brócoli con patatas salteado Magro de cerdo con salsa de manzana Lechuga y tomate Pan blanco/integral y fruta fresca	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Crema de calabaza asada Contramuslo de pollo al horno/plancha Patata panadera en el horno Pan blanco/integral y yogur de soja	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan integral y fruta fresca	Espaguetis salteados con champiñones Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y maíz Pan eco de centeno y fruta fresca
30	01	02	03	04
Sopa casera de ave con fideos integrales Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur de soja			*Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas*	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								14
			Segundo	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pin														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Espirales integrales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Fricando de ternera con champiñones	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanah														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y p														14
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Samfaina														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con salsa de tomate y	1								9		11			
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Panini de verduras (sin queso)	1													
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														
			Segundo	Merluza a la andaluza casera frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales integrales en la boloñesa de soja te	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pı														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni hue									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahor														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calal														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Espirales con boloñesa de lentejas	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas														14
			Segundo	Fricando de ternera con champiñones	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Ovolactovegetariano

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz con salsa de tomate Fajitas de soja texturizada y verduras Lechuga y maíz Pan eco de centeno y fruta fresca	Espirales integrales napolitana Tortilla francesa Champiñones al horno/plancha Pan integral y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Garbanzos estofados con espinacas - Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y yogur natural	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y puerro Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Samfaina Pan blanco/integral y fruta fresca
09	10	11	12	13
Lentejas estofadas con calabaza Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan blanco/integral y fruta fresca	Crema de alubias blancas Espaguetis integrales en la florentina (espinacas y bechamel) - Pan integral y fruta fresca	Coca de verduras y queso al horno Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan eco de centeno y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo Patatas dado al horno Pan integral y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Empedrado de judías (tomate, cebolla y tomate) - Pan blanco/integral y yogur natural
16	17	18	19	20
Coliflor con patatas al vapor Espirales integrales en la boloñesa de soja texturada - Pan blanco/integral y fruta fresca	Crema de guisantes con crostones Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Pan eco de centeno y yogur natural	Sopa casera de verduras con fideos integrales Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Patatas fritas Pan blanco/integral y fruta fresca	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan integral y fruta fresca	Crema de alubias blancas Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) - Pan blanco/integral y fruta fresca
23	24	25	26	27
Brócoli con patatas salteado Garbanzos salteados con verduras y pasas (zanahoria y pimiento) - Pan blanco/integral y fruta fresca	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Crema de calabaza asada Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Patata panadera en el horno Pan blanco/integral y yogur natural	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan integral y fruta fresca	Espaguetis salteados con champiñones Guisantes salteados con cebolla - Pan eco de centeno y fruta fresca
30	01	02	03	04
Sopa casera de verduras con fideos integrales Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan blanco/integral y yogur natural			Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariano

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
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Espirales integrales napolitana	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanah														14
			Segundo	Garbanzos estofados con espinacas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Samfaina														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con calabaza	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Crema de alubias blancas														14
			Segundo	Espaguetis integrales en la florentina (espina	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coca de verduras y queso al horno	1	2	3						9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														
			Segundo	Empedrado de judías (tomate, cebolla y tom														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales integrales en la boloñesa de soja t	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes con crostones	1													14
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integral	1								9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de alubias blancas														14
			Segundo	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Garbanzos salteados con verduras y pasas (														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calal														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espaguetis salteados con champiñones	1								9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integral	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Ensalada de judías con pimiento, pepino y za														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con crostones	1													14
			Segundo	Espirales con boloñesa de lentejas	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14

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

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

NOVIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz meloso de pescado y marisco Pollo con verduras salteadas (calabacín, pimiento, zanahoria y cebolla) Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Macarrones s/gluten napolitana Bistec de ternera al horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan s/gluten y fruta fresca	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahoria y patata) Jamoncitos de pollo al horno al limón Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Huevos duros con salsa de tomate Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan s/gluten y yogur natural	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y puerro Dorado al horno con ajo y perejil Samfaina Pan s/gluten y fruta fresca
09	10	11	12	13
Brócoli salteado con zanahoria Tortilla de patata y cebolla Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y espinacas Contramuslo de pollo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Panini s/gluten de verduras Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Lomo al horno/plancha Patatas dado al horno Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz salteado con zanahoria y guisantes Merluza al horno/plancha Lechuga y tomate Pan s/gluten y yogur natural
16	17	18	19	20
Coliflor con patatas al vapor Espirales s/gluten con salsa de tomate y atún - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de guisantes Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas provenzales Lechuga y zanahoria Pan s/gluten y yogur natural	Sopa casera de ave con fideos s/gluten Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha Patatas fritas Pan s/gluten y fruta fresca	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín Lechuga y remolacha Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahoria, champiñones) Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca
23	24	25	26	27
Brócoli con patatas salteado Magro de cerdo con salsa de manzana Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de calabaza asada Contramuslo de pollo al horno/plancha Patata panadera en el horno Pan s/gluten y yogur natural	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calabacín, guisantes) Albóndigas vegetales con salsa de tomate - Pan s/gluten y fruta fresca	Macarrones s/gluten salteados con champiñones Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón) Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca
30	01	02	03	04
Sopa casera de ave con fideos s/gluten Tortilla de patata y cebolla Lechuga y tomate Pan s/gluten y yogur natural			*Producto ECO: pasta, arroz, lenteja, garbanzo y hortalizas*	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								14
			Segundo	Pollo con verduras salteadas (calabacín, pin														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones s/gluten napolitana									9		11			
			Segundo	Bistec de ternera al horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanah														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno al limón														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con acelgas, zanahoria y														14
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Samfaina														
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria con aceite de oliva eco														14
		Martes	Primero	Espaguetis s/gluten con salsa de tomate y es														
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Panini s/gluten de verduras		2	3						9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Lomo al horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y guisantes														
			Segundo	Merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atú				4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de guisantes														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno a las hierbas pı														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos s/gluten									9			12		14
			Segundo	Hamburguesa mixta s/gluten, lactosa ni hue									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz de montaña (cebolla, tomate, zanahor														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patatas salteado														14
			Segundo	Magro de cerdo con salsa de manzana														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y aceitunas con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Patata panadera en el horno														14
		Jueves	Primero	Arroz caldoso con verduras (zanahoria, calal														
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9					
			Segundo	Rape guisado a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos s/gluten									9			12		14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Espirales s/gluten con salsa de tomate y atú				4					9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Trinchado de col con patatas														14
			Segundo	Bistec de ternera al horno/plancha														
			Guarnición	Champiñones al horno/plancha														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14

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

SERUNION EDUCA

Menù Basal

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

NOVEMBRE 2026

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Riso cremoso con pesce e frutti di mare Fajitas preparate con proteine di soia testurizzate e verdure Lattuga e mais Pane di segale biologico i frutta fresca Kcal: 836,279 prot (g): 30,694 lip (g): 19,641 hc (g): 129,833	Spirali integrali napoletane Fricando di manzo con funghi - Pane integrale i frutta fresca Kcal: 618,34 prot (g): 36,717 lip (g): 14,36 hc (g): 80,614	Verdure tricolore al vapore (fagiolini, carote e patate) Cosce di pollo al forno con limone Lattuga e pomodoro Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 621,029 prot (g): 35,646 lip (g): 23,038 hc (g): 62,675	Fagioli bianchi stufati con verdure Uova sode con salsa di pomodoro Lattuga e olive con olio d'oliva biologico Pane integrale i frutta fresca Kcal: 633,108 prot (g): 27,847 lip (g): 21,922 hc (g): 70,635	Patate stufate con bietola, carota e porro Orata al forno con aglio e prezzemolo Samfaina Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 555,885 prot (g): 26,155 lip (g): 14,309 hc (g): 75,096
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Lenticchie stufate con zucca Frittata di patate e cipolle Lattuga e carota con olio d'oliva biologico Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 658,931 prot (g): 29,381 lip (g): 23,727 hc (g): 76,135	Spaghetti integrali alla fiorentina (con spinaci e besciamella) Coscia di pollo al forno/alla griglia Lattuga e mais Pane integrale i frutta fresca Kcal: 740,286 prot (g): 40,68 lip (g): 28,595 hc (g): 73	Verdure e formaggio coca al horno Ceci saltati in padella con cipolla e carota - Pane di segale biologico i frutta fresca Kcal: 727,123 prot (g): 24,532 lip (g): 16,428 hc (g): 111,445	Crema di verdure di stagione Lombo di maiale al forno/alla griglia Patate al forno a cubetti Pane integrale i frutta fresca Kcal: 610,857 prot (g): 35,496 lip (g): 20,493 hc (g): 66,512	Riso alle tre delizie (uovo, piselli, prosciutto) Merluzzo fritto alla andalusa Lattuga e pomodoro Pane bianco/integrale i yogurt naturale Kcal: 644,472 prot (g): 33,307 lip (g): 20,569 hc (g): 80,379
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Cavolfiore con patate al vapore Spirali integrali in ragù di soia testurizzato - Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 605,146 prot (g): 25,834 lip (g): 10,466 hc (g): 95,033	Crema di piselli con crostini Cosce di pollo al forno con erbe provenzali Lattuga e carota Pane di segale biologico i yogurt naturale Kcal: 681,199 prot (g): 44,17 lip (g): 27,224 hc (g): 57,272	Zuppa di pollo fatta in casa con tagliatelle integrali Hamburger misto al forno/grill Patatine fritte Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 693,83 prot (g): 27,785 lip (g): 21,872 hc (g): 74,346	Stufato di ceci con verdure Frittata di zucchine Lattuga e barbabietola Pane integrale i frutta fresca Kcal: 634,201 prot (g): 27,549 lip (g): 22,574 hc (g): 71,757	Riso di montagna (cipolla, pomodoro, carota, funghi) Salmone al forno/alla griglia Lattuga e mais con olio d'oliva biologico Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 642,848 prot (g): 24,994 lip (g): 20,635 hc (g): 86,253
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Broccoli saltati con patate Maiale magro con salsa di mele Lattuga e pomodoro Pane bianco/integrale i frutta fresca Kcal: 614,538 prot (g): 39,179 lip (g): 21,876 hc (g): 59,841	Lenticchie stufate con carote Frittata francese Lattuga e olive con olio d'oliva biologico Pane integrale i frutta fresca Kcal: 599,117 prot (g): 28,225 lip (g): 21,854 hc (g): 65,418	Crema di zucca arrosto Coscia di pollo al forno/alla griglia Patata al forno Pane bianco/integrale i yogurt naturale Kcal: 604,129 prot (g): 36,033 lip (g): 24,819 hc (g): 56,55	Riso in brodo con verdure (carote, zucchine, piselli) Polpette vegetariane al sugo di pomodoro - Pane integrale i frutta fresca Kcal: 602,716 prot (g): 25,598 lip (g): 13,925 hc (g): 87,738	Maccheroni integrali in salsa carbonara (panna e pancetta) Rana pescatrice in umido alla bilbynese (aglio, paprika) Lattuga e mais Pane di segale biologico i frutta fresca Kcal: 639,806 prot (g): 30,702 lip (g): 20,423 hc (g): 78,496
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Zuppa di pollo fatta in casa con tagliatelle integrali Frittata di patate e cipolle Lattuga e pomodoro Pane bianco/integrale i yogurt naturale Kcal: 612,122 prot (g): 31,686 lip (g): 27,062 hc (g): 57,518			*Prodotti ECO: pasta, riso, lenticchie, ceci e verdure.*	**Frutta fresca di stagione (autunno):** mela, banana, pera, arancia e mandarino. *La frutta servita può variare in base alla disponibilità, ma in ogni caso si garantisce che si tratti di frutta fresca e di stagione.*

Il percorso salutare

Il nostro viaggio quotidiano alla scoperta di una vita più sana, inclusiva e sostenibile



01 Salute

Mangiare bene oggi, crescere forti domani! Impariamo abitudini sane che ci accompagneranno per tutta la vita.



03 Sostenibilità

Niente va sprecato! Impariamo a riciclare e a prenderci cura del pianeta ad ogni boccone.

02 Convivenza

A tavola, siamo una squadra! Impariamo a convivere, a rispettare e a celebrare la diversità.



04 Gioco

Imparare giocando è più divertente! L'ora di pranzo è il nostro momento per ridere e scoprire cose nuove insieme.



SERUNION EDUCA

È possibile consultare l'elenco degli allergeni per ogni piatto nell'allegato a questo menu.

Suggerimenti per la cena

Primi piatti

Se a scuola il primo piatto era...	Per cena potrebbe essere...
Verdure	Pasta/Riso
Pasta/Riso	Verdure
Legumi	Verdure o Pasta/Riso

Secondi piatti

Se a scuola il secondo piatto era...	Per cena potrebbe essere...
Uova	Carne o Pesce
Pesce	Uova o Carne
Legumi	Verdure o Uova
Carne	Uova o Pesce

Frutta o Latticini

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

Elenco degli allergeni per piatto del Menù Basal

Gli allergeni sono stati indicati prima dell'acquisto degli ingredienti, ma potrebbero variare a seconda di cambiamenti nei fornitori, nei prodotti o nella disponibilità. Informazioni aggiornate saranno disponibili quotidianamente nella sala da pranzo.

Dieta	Setmana	Día	Ordre	Plat	GLUTINE	LATTE	UOVO	PESCARE	MOLLUSCHI	CROSTACEI	CACAUTS	FRUTTA SECCA	SOIA	SESAMO	SENAPE	SEDANO	LUPINI	SOLFITI
Basal	Settimana 1	Lunedì	Primo	Riso cremoso con pesce e frutti di mare				4	5									14
			Secondo	Fajitas preparate con proteine di soia testuriz	1							8	9	10				
			Contorno	Lattuga e mais														14
		Martedì	Primo	Spirali integrali napoletane	1								9		11			
			Secondo	Fricando di manzo con funghi	1													
			Contorno	-														
		Mercoledì	Primo	Verdure tricolore al vapore (fagiolini, carote e														14
			Secondo	Cosce di pollo al forno con limone														14
			Contorno	Lattuga e pomodoro														14
		Giovedì	Primo	Fagioli bianchi stufati con verdure														14
			Secondo	Uova sode con salsa di pomodoro			3											
			Contorno	Lattuga e olive con olio d'oliva biologico														14
		Venerdì	Primo	Patate stufate con bietola, carota e porro														14
			Secondo	Orata al forno con aglio e prezzemolo				4										
			Contorno	Samfaina														
	Settimana 2	Lunedì	Primo	Lenticchie stufate con zucca	1													
			Secondo	Frittata di patate e cipolle			3											14
			Contorno	Lattuga e carota con olio d'oliva biologico														14
		Martedì	Primo	Spaghetti integrali alla fiorentina (con spinac	1	2							9					
			Secondo	Coscia di pollo al forno/alla griglia														
			Contorno	Lattuga e mais														14
		Mercoledì	Primo	Verdure e formaggio coca al horno	1	2	3						9					
			Secondo	Ceci saltati in padella con cipolla e carota														
			Contorno	-														
		Giovedì	Primo	Crema di verdure di stagione														14
			Secondo	Lombo di maiale al forno/alla griglia														
			Contorno	Patate al forno a cubetti														14
		Venerdì	Primo	Riso alle tre delizie (uovo, piselli, prosciutto)	1	2	3						9					14
			Secondo	Merluzzo fritto alla andalusa	1			4										
			Contorno	Lattuga e pomodoro														14
	Settimanna 3	Lunedì	Primo	Cavolfiore con patate al vapore														14
			Secondo	Spirali integrali in ragù di soia testurizzato	1							8	9	10	11			
			Contorno	-														
		Martedì	Primo	Crema di piselli con crostini	1													14
			Secondo	Cosce di pollo al forno con erbe provenzali														
			Contorno	Lattuga e carota														14
		Mercoledì	Primo	Zuppa di pollo fatta in casa con tagliatelle int	1								9		11	12		14
			Secondo	Hamburger misto al forno/grill	1	2	3						9					14
			Contorno	Patatine fritte														
		Giovedì	Primo	Stufato di ceci con verdure														14
			Secondo	Frittata di zucchine			3											
			Contorno	Lattuga e barbabietola														14
		Venerdì	Primo	Riso di montagna (cipolla, pomodoro, carota														
			Secondo	Salmone al forno/alla griglia				4										
			Contorno	Lattuga e mais con olio d'oliva biologico														14
	Settimanna 4	Lunedì	Primo	Broccoli saltati con patate														14
			Secondo	Maiale magro con salsa di mele														
			Contorno	Lattuga e pomodoro														14
		Martedì	Primo	Lenticchie stufate con carote	1													
			Secondo	Frittata francese			3											
			Contorno	Lattuga e olive con olio d'oliva biologico														14
		Mercoledì	Primo	Crema di zucca arrosto														14
			Secondo	Coscia di pollo al forno/alla griglia														
			Contorno	Patata al forno														14
		Giovedì	Primo	Riso in brodo con verdure (carote, zucchine,														
			Secondo	Polpette vegetariane al sugo di pomodoro									9					
			Contorno	-														
		Venerdì	Primo	Maccheroni integrali in salsa carbonara (pan	1	2	3						9		11			14
			Secondo	Rana pescatrice in umido alla bilbynese (agli				4										14
			Contorno	Lattuga e mais														14
	Setimanna 5	Lunedì	Primo	Zuppa di pollo fatta in casa con tagliatelle int	1								9		11	12		14
			Secondo	Frittata di patate e cipolle			3											14
			Contorno	Lattuga e pomodoro														14
		Martedì	Primo	Riso con salsa di pomodoro														
			Secondo	Acciughe fritte impanate	1	2	3	4	5				9					14
			Contorno	Lattuga e mais con olio d'oliva biologico														14
		Mercoledì	Primo	Zuppa cremosa di zucchine con crostini	1													14
			Secondo	Spirali con ragù di lenticchie	1								9		11			
			Contorno	-														
		Giovedì	Primo	Cavolo cappuccio tritato con patate														14
			Secondo	Fricando di manzo con funghi	1													
			Contorno	-														
		Venerdì	Primo	Fagioli bianchi stufati con verdure														14
			Secondo	Petto di tacchino alla griglia	1	2	3						9					14
			Contorno	Lattuga e olive														14

Pane bianco/integrale: glutine; frutta fresca: non contiene allergeni; yogurt: latte.