SERUNION EDUCA

Menú Basal

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con salsa de tomate y grana padano Boquerones rebozados fritos Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 700,796 prot (g): 21,407 lip (g): 25,105 hc (g): 93,627	Crema de calabacín con crostones Espirales a la boloñesa de lentejas con grana padano - Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 630,356 prot (g): 20,274 lip (g): 9,211 hc (g): 109,498	Col salteada con patatas Fricando de ternera con champiñones - Pan integral y fruta fresca Kcal: 512,885 prot (g): 35,047 lip (g): 13,759 hc (g): 56,274	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pavo a la plancha Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 615,224 prot (g): 41,581 lip (g): 13,888 hc (g): 71,598
07	08	09	10	11
DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN	FESTIVO	Espirales integrales con tomate y grana padano Tortilla de espinacas Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 612,714 prot (g): 24,289 lip (g): 21,401 hc (g): 74,239	Arroz salteado con champiñones Merluza al horno con salsa de limón Cebolla braseada Pan integral y fruta fresca Kcal: 576,74 prot (g): 25,587 lip (g): 11,74 hc (g): 87,859	Judías verdes con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Pan eco de centeno y fruta fresca Kcal: 599,685 prot (g): 36,404 lip (g): 23,103 hc (g): 55,191
14	15	16	17	18
Arroz salteado con zanahoria y calabacín Salchichas de cerdo al horno/plancha Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 719,606 prot (g): 22,191 lip (g): 28,59 hc (g): 90,444	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca Kcal: 605,946 prot (g): 26,603 lip (g): 20,608 hc (g): 68,065	Coliflor con patatas al vapor Estofado de pavo con cebolla - Pan eco de centeno y yogur natural Kcal: 548,262 prot (g): 38,258 lip (g): 22,35 hc (g): 44,34	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan integral y fruta fresca Kcal: 547,803 prot (g): 22,356 lip (g): 9,017 hc (g): 85,261	Crema de verduras con crostones Salmón al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 578,405 prot (g): 27,237 lip (g): 21,445 hc (g): 65,846
21	22	23	24	25
Brócoli al vapor con patatas Magro de cerdo guisado a la jardinera - Pan blanco/integral y fruta fresca Kcal: 561,938 prot (g): 37,736 lip (g): 18,167 hc (g): 57,05	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 	 FELICES FIESTAS!!!		
28	29	30	31	01
		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.



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	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 y grana padano		2												
			Segundo	Boquerones rebozados fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con crostones	1													14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas con grana	1	2							9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Col salteada con patatas														14
			Segundo	Fricando de ternera con champiñones	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pavo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y grana pada	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con tomate y grana pada	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salchichas de cerdo al horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Estofado de pavo con cebolla														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras con crostones	1													14
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor con patatas														14
			Segundo	Magro de cerdo guisado a la jardinera														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y grana padano		2												
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en la carbonara con g	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Abadejo al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz meloso de pescado y marisco				4	5	6								14
			Segundo	Fajitas de soja texturizada y verduras	1							8	9	10				
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Espirales integrales napolitana con grana pa	1	2							9		11			
			Segundo	Fricando de ternera con champiñones	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al vapor (judía tierna, zanahc														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														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

SCUOLA ELEMENTARE ITALIANA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con salsa de tomate Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Crema de calabacín Espirales con boloñesa de lentejas - Pan eco de centeno y fruta fresca	Col salteada con patatas Fricando de ternera con champiñones - Pan integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pavo en el horno/plancha Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y fruta fresca
07	08	09	10	11
DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN	FESTIVO	Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de espinacas Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Merluza al horno con salsa de limón Cebolla braseada Pan integral y fruta fresca	Judías verdes con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Pan eco de centeno y fruta fresca
14	15	16	17	18
Arroz salteado con zanahoria y calabacín Salchichas de cerdo s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Coliflor con patatas al vapor Estofado de pavo con cebolla - Pan eco de centeno y fruta fresca	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan integral y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Salmón al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y yogur de soja
21	22	23	24	25
Brócoli al vapor con patatas Magro de cerdo guisado a la jardinera - Pan blanco/integral y fruta fresca	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 	 FELICES FIESTAS!!!		
28	29	30	31	01
		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.

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

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	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	Col salteada 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
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salchichas de cerdo s/gluten, lactosa ni hue									9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Estofado de pavo con cebolla														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor con patatas														14
			Segundo	Magro de cerdo guisado a la jardinera														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con champ	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 5	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														

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

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con salsa de tomate y grana padano Salmón al horno/plancha Lechuga y maíz con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de calabacín Espirales s/gluten con tomate, atún y grana padano - Pan s/gluten y fruta fresca	Col salteada con patatas Bistec de ternera al horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Pechuga de pavo en el horno/plancha Lechuga y aceitunas Pan s/gluten y fruta fresca
07	08	09	10	11
DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN	FESTIVO	Espirales s/gluten con salsa de tomate y grana padano Tortilla de espinacas Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Merluza al horno/plancha Cebolla braseada Pan s/gluten y fruta fresca	Judías verdes con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Pan s/gluten y fruta fresca
14	15	16	17	18
Arroz salteado con zanahoria y calabacín Salchichas de cerdo s/gluten, lactosa ni huevo en el horno/plancha Lechuga y maíz Pan s/gluten y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan s/gluten y fruta fresca	Coliflor con patatas al vapor Estofado de pavo con cebolla - Pan s/gluten y fruta fresca	Escudella casera con fideos s/gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Pan s/gluten y fruta fresca	Crema de verduras de temporada Salmón al horno/plancha Lechuga y zanahoria Pan s/gluten y yogur natural
21	22	23	24	25
Brócoli al vapor con patatas Magro de cerdo guisado a la jardinera - Pan s/gluten y fruta fresca	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 	 FELICES FIESTAS!!!		
28	29	30	31	01
		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.

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

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	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 y grana padano		2												
			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 tomate, atún y grana p		2		4					9					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Col salteada 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
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales s/gluten con salsa de tomate y grai		2							9					
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Espirales s/gluten con salsa de tomate y grai		2							9					
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza al horno/plancha				4										
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salchichas de cerdo s/gluten, lactosa ni hue									9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Estofado de pavo con cebolla														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Escudella casera con fideos s/gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Salmón al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor con patatas														14
			Segundo	Magro de cerdo guisado a la jardinera														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y grana padano		2												
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz con aceite de oliva eco														14
		Jueves	Primero	Macarrones s/gluten salteados con champiñ									9					
			Segundo	Abadejo al horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Pechuga de pavo en el horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 5	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 s/gluten napolitana con grana pad		2							9					
			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 p														14
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Samfaina														

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

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con salsa de tomate y grana padano Ensalada de judías con pimiento, pepino y zanahoria - Pan integral y fruta fresca	Crema de calabacín con crostones Espirales a la boloñesa de lentejas con grana padano - Pan eco de centeno y fruta fresca	Col salteada con patatas Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Champiñones al horno/plancha Pan integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y aceitunas Pan blanco/integral y fruta fresca
07	08	09	10	11
DIA DE LIBRE DISPOSICIÓN	FESTIVO	Espirales integrales con tomate y grana padano Tortilla de espinacas Lechuga y maíz Pan blanco/integral y fruta fresca	Arroz salteado con champiñones Revuelto de huevo Cebolla braseada Pan integral y fruta fresca	Judías verdes con patatas al vapor Alubias blancas estofadas con verduras - Pan eco de centeno y fruta fresca
14	15	16	17	18
Crema de garbanzos Arroz salteado con zanahoria y calabacín - Pan blanco/integral y fruta fresca	Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla francesa Lechuga y tomate con aceite de oliva eco Pan integral y fruta fresca	Coliflor con patatas al vapor Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Cebolla braseada Pan eco de centeno y yogur natural	Sopa casera de verduras con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras - Pan integral y fruta fresca	Crema de verduras con crostones Tortilla de queso Lechuga y zanahoria Pan blanco/integral y fruta fresca
21	22	23	24	25
Brócoli al vapor con patatas Hamburguesa vegetal en el horno/plancha Ventana de verduras saltadas Pan blanco/integral y fruta fresca	MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD 	 FELICES FIESTAS!!!		
28	29	30	31	01
		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.



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	Sopa casera de verduras con fideos integrale	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 y grana padano		2												
			Segundo	Ensalada de judías con pimiento, pepino y za														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con crostones	1													14
			Segundo	Espirales a la boloñesa de lentejas con grana	1	2							9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Col salteada 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
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales integrales con tomate y grana pada	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espirales integrales con tomate y grana pada	1	2							9		11			
			Segundo	Tortilla de espinacas			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de garbanzos														14
			Segundo	Arroz salteado con zanahoria y calabacín														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate con aceite de oliva eco														14
		Miércoles	Primero	Coliflor con patatas al vapor														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Jueves	Primero	Sopa casera de verduras con fideos integrale	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras con crostones	1													14
			Segundo	Tortilla de queso		2	3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al vapor con patatas														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Ventana de verduras saltadas														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y grana padano		2												
			Segundo	Tortilla de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con pimiento verde (lechug														14
			Segundo	Garbanzos estofados con patatas														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales salteados con champ	1	2							9		11			
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con arroz	1													
			Guarnición	-														
	Semana 5	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 con grana pa	1	2							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 p														14
			Segundo	Hamburguesa vegetal en el horno/plancha	1	2	3						9					
			Guarnición	Samfaina														

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