SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio María Inmaculada

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	**03** Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	**04** Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan blanco o integral	**05** Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Naranja y pan blanco o integral	**06** Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim rojo) Mandarina y pan blanco o integral	**10** Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	**11** Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) Naranja y pan blanco o integral	**12** Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	**13** Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	**17** Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	**18** Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	**19** Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Mandarina y pan blanco o integral	**20** **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja texturizada, Mandarina y pan blanco o integral	**24** Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,aj Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	**25** Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	**26** Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar troceado, patata, Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	**27** Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	**01**	**02**	**03**	**04** **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. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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





04 Juego

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



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hier														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pe				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zar		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate r				4	5	6								
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (pa														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu														
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate r	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zan														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñó														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zar		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pa														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, lir														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líc			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu														
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zar		2							9					14
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Colegio María Inmaculada

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur natural y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan sin gluten	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan sin gluten	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan sin gluten	Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan sin gluten	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Mandarina y pan sin gluten	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin gluten				**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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten napolitana(tomate n									9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Alubias con arroz(tomate natural triturado,														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			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,frutos secos, alubias

Colegio María Inmaculada

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Champiñones salteados con cebolla Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Mandarina y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Coliflor salteada Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**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. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa,frutos secos, alu

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,frutos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Champiñones salteados con cebolla														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(tom														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			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 avellana, cacahuete, fresa, melocotón, uva

Colegio María Inmaculada

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	13 Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	20 **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón al horno con salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate frito(tomate frito,cebolla,ajo) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no fresa, melocotón, uva) y pan blanco o integral	01	02	03	04 **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. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin avellana, cacahuete, fres

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 avellana, caca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón(cebolla				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate frito(toma														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														

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