SERUNION EDUCA

Menú Basal

Noviembre 2026

COLEGIO San José

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimiento Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 604,999 prot (g): 25,541 lip (g): 15,463 hc (g): 87,1	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Albóndigas mixtas caseras con salsa de tomate** **Patatas fritas** **Fruta fresca (200g) y pan integral** **Kcal: 794,13 prot (g): 27,998 lip (g): 41,971 hc (g): 70,012**	**Brócoli con bechamel gratinado** **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 479,957 prot (g): 22,123 lip (g): 13,166 hc (g): 61,012**	**Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso** **Filete de pollo al horno especiado** **Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 658,037 prot (g): 32,621 lip (g): 23,901 hc (g): 72,784**	**Garbanzos con patatas y sofrito de verduras** **Huevos gratinados con bechamel y crispy bacon** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** **Kcal: 601,626 prot (g): 28,804 lip (g): 26,049 hc (g): 57,395**
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Espirales aglio-olio **Fajita con boloñesa de soja y queso** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 655,722 prot (g): 24,469 lip (g): 16,827 hc (g): 97,747**	**Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla** **Revuelto de patatas salteado** **Tomate aliñado** **Yogur natural y pan integral** **Kcal: 530,235 prot (g): 27,573 lip (g): 23,687 hc (g): 46,901**	**Arroz integral con salsa de tomate casera** **Merluza a la andaluza frita** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 545,537 prot (g): 20,305 lip (g): 15,692 hc (g): 77,318**	**Crema de calabaza asada** **Cinta de lomo en salsa** **Patata al vapor** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 632,139 prot (g): 30,401 lip (g): 19,575 hc (g): 78,237**	**Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino** **Salmón al horno con eneldo** **Patata al vapor** **Fruta fresca (200g) y pan integral** **Kcal: 719,005 prot (g): 31,848 lip (g): 19,922 hc (g): 91,903**
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Judías verdes salteadas con jamón serrano **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 433,782 prot (g): 19,01 lip (g): 10,071 hc (g): 59,304**	**Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso** **Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)** **Tomate aliñado** **Yogur natural y pan integral** **Kcal: 527,073 prot (g): 29,636 lip (g): 18,671 hc (g): 55,937**	**Crema de calabacín y queso** **Tortilla de patata y cebolla** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 570,762 prot (g): 21,651 lip (g): 26,864 hc (g): 56,787**	**Arroz con salsa de tomate casera** **Hamburguesa mixta a la plancha** **Patatas fritas** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 708,5 prot (g): 25,717 lip (g): 22,491 hc (g): 95,21**	**Cocido andaluz estofado** **Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca (200g) y pan integral** **Kcal: 699,242 prot (g): 34,626 lip (g): 26,867 hc (g): 72,306**
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Patatas a la riojana **Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento)** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 718,485 prot (g): 39,2 lip (g): 31,382 hc (g): 65,383**	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pinchitos de pollo** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca (200g) y pan integral** **Kcal: 574,898 prot (g): 27,183 lip (g): 22,88 hc (g): 59,881**	**Macarrones integrales con crema suave de bechamel** **Merluza en salsa de tomate casera** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 616,235 prot (g): 24,447 lip (g): 21,942 hc (g): 74,703**	**Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **Tortilla de patata y cebolla horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 577,829 prot (g): 18,753 lip (g): 19,801 hc (g): 72,812**	**Arroz caldoso con pollo** **Taco de verduras con tomate especiado y soja** **Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** **Kcal: 676,243 prot (g): 27,789 lip (g): 23,044 hc (g): 87,114**
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis integrales en salsa de queso **Revuelto de calabacín salteado** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca (200g) y pan blanco** **Kcal: 726,329 prot (g): 29,375 lip (g): 32,754 hc (g): 73,384**	**Crema de calabacín y queso** **Albóndigas mixtas en salsa (tomate, cebolla)** **Patatas fritas** **Fruta fresca (200g) y pan integral** **Kcal: 697,432 prot (g): 21,018 lip (g): 33,373 hc (g): 73,407**	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 551,68 prot (g): 33,285 lip (g): 18,156 hc (g): 57,635	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria baby salteada Fruta fresca (200g) y pan blanco Kcal: 726,091 prot (g): 33,73 lip (g): 23,822 hc (g): 90,064	Patatas con chocos Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa teriyaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca (200g) y pan integral Kcal: 622,056 prot (g): 28,338 lip (g): 15,785 hc (g): 86,759

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	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pir														
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Albóndigas mixtas caseras con salsa de tom	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Brócoli con bechamel gratinado	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno especiado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maiz y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														
			Segundo	Huevos gratinados con bechamel y crispy ba	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espirales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y (	1													14
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo en salsa														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras de temporada														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Patata al vapor														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimi	1	2	3									12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pinchitos de pollo	1									10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con crema suave de b	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa (tomate, cebolla)	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3									12		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Fajita con salteado de soja con cebolleta y sa	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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