SERUNION EDUCA

Menú Triturado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de verduras con pollo - Triturado de frutas y	Puré de verduras con abadejo - Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de bacalao con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de verduras con pollo - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de verduras con merluza - Triturado de frutas y	Puré de verduras con pollo y garbanzos - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
30	01	02	03	04
Puré de verduras con pollo - Triturado de frutas y				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y sal				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de verduras con pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de verduras con abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y pol														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1			4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con judía, zanahoria, calab				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de verduras con pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y sal				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de verduras con merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de verduras con pollo y garbanzos														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de verduras con pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Basal 1-3 años

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Garbanzos estofados con zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Paella de pollo Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas en salsa de tomate Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca permitida y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana - Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Judías verdes con patatas salteadas Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales (huev	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					14
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas en salsa de tomate														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, za														14
			Segundo	Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Salmón en salsa napolitana (salsa tomate, c				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	3									12		14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa to	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja (salsa tomate)	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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