SERUNION EDUCA

Menú Basal

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 y pan Kcal: 661,659 prot (g): 26,44 lip (g): 20,412 hc (g): 90,013	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,149 prot (g): 26,727 lip (g): 17,787 hc (g): 69,047	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 659,653 prot (g): 35,744 lip (g): 24,952 hc (g): 68,925	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 578,074 prot (g): 30,71 lip (g): 15,281 hc (g): 75,913
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 717,374 prot (g): 19,775 lip (g): 21,959 hc (g): 102,023	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 526,004 prot (g): 29,206 lip (g): 11,682 hc (g): 70,7	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) Fruta fresca y pan integral Kcal: 508,644 prot (g): 29,397 lip (g): 17,675 hc (g): 53,733	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 583,189 prot (g): 28,565 lip (g): 20,816 hc (g): 66,633	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 726,91 prot (g): 31,179 lip (g): 25,649 hc (g): 89,367
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 510,867 prot (g): 26,576 lip (g): 19,112 hc (g): 52,827	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 679,863 prot (g): 30,234 lip (g): 23,634 hc (g): 84,198	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 700,172 prot (g): 28,709 lip (g): 24,076 hc (g): 83,196	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan Kcal: 552,191 prot (g): 28,874 lip (g): 20,166 hc (g): 58,974	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 653,999 prot (g): 32,125 lip (g): 21,585 hc (g): 75,129
23	24	25	26	27
Lentejas a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 767,827 prot (g): 26,283 lip (g): 33,237 hc (g): 81,899	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 542,679 prot (g): 23,463 lip (g): 15,153 hc (g): 73,628	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo Fruta fresca y pan integral Kcal: 519,702 prot (g): 20,682 lip (g): 11,582 hc (g): 75,192	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 621,087 prot (g): 20,405 lip (g): 20,278 hc (g): 66,921	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 634,734 prot (g): 30,862 lip (g): 15,445 hc (g): 90,645
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 Kcal: 604,401 prot (g): 21,152 lip (g): 12,216 hc (g): 95,256				

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

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

SERUNION EDUCA

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	0														
			Guarnición	0														
		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 espinacas y zanah														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 mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			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	0														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			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	Skipper de bacalao frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria)	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		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	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con tiras de pollo												12		
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Abadejo guisado en salsa napolitana				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

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
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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