SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
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	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
30	01	02	03	04
Judías verdes con patatas salteadas Pollo en salsa de 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 Sin frutos secos

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 frutos secos	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 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	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 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	Bacalao al horno				4										
			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, to	1	2	3						9					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 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 to	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	-														
		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	Pollo en salsa de tomate														
			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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Judías verdes con patatas salteadas Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten				

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 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	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			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 ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														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 estofadas con bacón									9					
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			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	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			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	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
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	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Merluza en salsa de tomate casera - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Escalope de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
30	01	02	03	04
Judías verdes con patatas salteadas Coditos sin huevo 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 Sin huevo (pasta sin trazas de

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 huevo (pasta s	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 espinacas y zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								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	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														14
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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 salteado con zanahoria														
			Segundo	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo									9					
			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	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			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	-														
		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	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Coditos sin huevo a la boloñesa de soja (sals	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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo cocinado, mayonesa, pan ni plátano

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca permitida y	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur natural y
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca permitida y	Alubias pintas estofadas con bacón Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca permitida y	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca permitida y	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Merluza en salsa de tomate casera - Yogur natural y
23	24	25	26	27
Lentejas a la riojana Escalope de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca permitida y	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur natural y
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				

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 Sin huevo cocinado, mayones

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 huevo cocinad	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 espinacas y zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		
			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	-														
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con bacón									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			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 salteado con zanahoria														
			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, to	1	2	3						9					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	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa to	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	-														
		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	-														
			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 Sin judías verdes

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Arroz con verduras (pisto) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Calabacín y patata al vapor Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo y limón - Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria al vapor Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan
30	01	02	03	04
Calabacín y patata al vapor 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 Sin judías verdes

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 judías verdes	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 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	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			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	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		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 hortalizas (calabaza, calabacín, za														14
			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	-														
		Jueves	Primero	Calabacín y patata al vapor														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 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 y li														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			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	Calabacín y patata al vapor														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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Paella mixta (pollo, marisco) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
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	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pimiento, calabacín y zanahoria) Huevos duros con salsa de tomate - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur de soja 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 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	-														
			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 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	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														14
			Segundo	Cerdo a la jardinera con patatas guisado (me														14
			Guarnición	-														
		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	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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 salteado con zanahoria														
			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	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias con verduritas (tomate, pin														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	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa to	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	-														
		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	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	-														
			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 Sin legumbres ni leguminosas

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz con zanahoria y calabacín Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Arroz con verduras (pisto) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas con salsa de tomate Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín y patata al vapor Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Calabacín y patata al vapor Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

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 Sin legumbres ni leguminosas

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 legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón en salsa de naranja	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Escalope de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Jueves	Primero	Espinacas con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			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	Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orég				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Jueves	Primero	Calabacín y patata al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo en salsa de mostaza		2									11			14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a la andaluza casera	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			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	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Calabacín y patata al vapor														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			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.

SERUNION EDUCA

Menú Sin marisco

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Paella de pollo Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Bacalao al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
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	Arroz salteado con zanahoria Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur 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 Sin marisco

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 marisco	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 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 de pollo														
			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	-														
		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	Bacalao al horno				4										
			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 salteado con zanahoria														
			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	-														
		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 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	-														
		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	-														
			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 Sin pescado

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz a la milanesa (guisante y magro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de picadillo con fideos integrales (huevo cocido) Escalope de pollo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Paella de pollo Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
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	Arroz tres delicias Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con tiras de pollo - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur 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 Sin pescado

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 pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante y magro)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			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	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			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	Revuelto de huevo salteado			3											
			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 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	Pechuga de pollo horno/plancha														
			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	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, to	1	2	3						9					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 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 to	1								9		11	12		
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			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	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			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	-														
			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 Sin piña

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 espinacas y 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 mixta (pollo, marisco) Albóndigas de soja con 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 estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Ragout de pollo (tomate, cebolla, zanahoria) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - 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 a la riojana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera 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) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga 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 permitida 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 Sin piña

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 piña	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 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	-														
		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, to	1	2	3						9					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 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 to	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	-														
		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	-														
			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 Sin pollo

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	Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Yogur y pan
09	10	11	12	13
Arroz con verduras (pisto) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y queso Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con bacón Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Skipper de bacalao frito Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias Atún en salsa napolitana (salsa tomate, orégano) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Cinta de lomo en salsa de mostaza Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria Huevos duros con salsa de tomate - Yogur y pan
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	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Merluza a la andaluza casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Abadejo guisado en salsa napolitana Ensalada de lechuga Yogur 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 Sin pollo

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 pollo	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 espinacas y zanah														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			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	Arroz con verduras (pisto)														
			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	-														
		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	Revuelto de huevo salteado			3											
			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 verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			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 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 to	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 calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
		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	-														
			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 Vegana

COLEGIO LA ENSEÑANZA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Arroz con zanahoria y calabacín Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Garbanzos estofados con espinacas y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Lentejas estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) - Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Arroz con verduras (pisto) Albóndigas de soja con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patata y zanahoria al vapor Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Salteado de garbanzos con cous cous - Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Alubias pintas en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Guisantes con zanahoria - Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Guisantes salteados con cebolla - Fruta fresca y pan integral	Arroz salteado con zanahoria Alubias pintas estofadas con verduras - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Pisto de verduras salteado Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tomate, albahaca) Alubias pintas estofadas con quinoa - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Salteado de garbanzos con calabacín, pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Alubias salteadas con ajo y perejil - Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y calabacín) Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Yogur de soja 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 Vegana

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
Vegana	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to														14
			Segundo	Garbanzos estofados con espinacas y zanah														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduritas (ensaladil	1													14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con cous cous	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Alubias pintas en salsa de tomate														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria														
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														14
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Puchero de alubias con calabaza, cebolla, p	1	2	3									12		14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (salsa tc	1								9		11	12		
			Segundo	Alubias pintas estofadas con quinoa	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Salteado de garbanzos con calabacín, pimie														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria, cebolla y ca														
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s														
			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.