


# Menú Basal

**Abril 2026**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rqto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	<p><b>Fruta Fresca Temporada (primavera):</b> manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p><b>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</b></p>	<p><b>01</b></p>  <p><b>Vacaciones Semana Santa</b></p>	<p><b>02</b></p>  <p><b>Vacaciones Semana Santa</b></p>	<p><b>03</b></p>  <p><b>Vacaciones Semana Santa</b></p>
<p><b>06</b></p> <p>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 629,699 prot (g): 30,844 lip (g): 25,383 hc (g): 63,246</p>	<p><b>07</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Jamoncito de pollo asado en su jugo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 610,614 prot (g): 31,358 lip (g): 22,237 hc (g): 68,014</p>	<p><b>08</b></p> <p>Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, puerro, pimiento)</p> <p>Albóndigas en salsa de pimientos</p> <p>Patatas provenzal con ajo y tomillo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 557,629 prot (g): 18,508 lip (g): 22,85 hc (g): 66,217</p>	<p><b>09</b></p> <p>Crema de puerro</p> <p>Alubias pintas salteadas con col, calabacín, judías verdes y salsa teriyaki</p> <p>Tomate aliñado</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 599,928 prot (g): 23,764 lip (g): 15,391 hc (g): 81,143</p>	<p><b>10</b></p> <p>Espirales con verduras al wok (calabacín, pimiento, zanahoria)</p> <p>Merluza a la romana frita</p> <p>Zanahoria salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 588,839 prot (g): 25,277 lip (g): 17,768 hc (g): 78,223</p>
<p><b>13</b></p> <p>Arroz caldoso con pollo</p> <p>Huevos duros con pisto salteado</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 596,635 prot (g): 20,34 lip (g): 22,223 hc (g): 76,046</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de boniato, calabaza y puerro</p> <p>Daditos de pollo en salsa</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 537,69 prot (g): 26,591 lip (g): 19,509 hc (g): 59,434</p>	<p><b>15</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)</p> <p>Croquetas de jamón serrano fritas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 582,426 prot (g): 19,63 lip (g): 19,846 hc (g): 78,09</p>	<p><b>16</b></p> <p>Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)</p> <p>Fajita con boloñesa de soja y queso</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 625,683 prot (g): 33,986 lip (g): 22,367 hc (g): 68,27</p>	<p><b>17</b></p> <p>Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra</p> <p>Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 520,549 prot (g): 22,573 lip (g): 13,762 hc (g): 73,105</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)</p> <p>Hamburguesa mixta horno/plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 540,556 prot (g): 30,624 lip (g): 17,459 hc (g): 58,343</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz integral con salsa de tomate casera</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Patatas dado al ajillo</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 465,814 prot (g): 10,006 lip (g): 11,375 hc (g): 77,231</p>	<p><b>22</b></p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Garbanzos salteados con col, calabaza y salsa pesto</p> <p>Zanahoria baby salteada</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 551,288 prot (g): 17,06 lip (g): 19,421 hc (g): 68,725</p>	<p><b>23</b></p> <p>Espaguetis aglio-olio con calabaza</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 682,522 prot (g): 27,992 lip (g): 27,966 hc (g): 77,161</p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa casera de puchero</p> <p>Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 567,158 prot (g): 31,055 lip (g): 18,661 hc (g): 64,583</p>
<p><b>27</b></p> <p>Arroz a banda (marisco)</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 519,929 prot (g): 19,156 lip (g): 16,595 hc (g): 76,081</p>	<p><b>28</b></p> <p>Garbanzos guisados con calabaza</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Pisto de verduras</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 515,229 prot (g): 30,295 lip (g): 17,857 hc (g): 52,935</p>	<p><b>29</b></p> <p>Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso</p> <p>Salmón al horno con ajo y perejil</p> <p>Ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 609,072 prot (g): 26,977 lip (g): 25,799 hc (g): 62,512</p>	<p><b>30</b></p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Fajitas de soja con alubias rojas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 713,572 prot (g): 41,264 lip (g): 21,483 hc (g): 84,702</p>	

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	
Verdura		Pasta/Arroz
	>	
Pasta/Arroz		Verdura
	>	 
Legumbres		Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Para cenar puede ser...

	>	 
Huevo		carne Pescado
	>	 
Pescado		Huevo carne
	>	 
Legumbres		Verdura Huevo
	>	 
carne		Huevo Pescado

 	>	
Fruta		lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS					
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones integrales con crema suave de t	1	2							9										
			Segundo	Magro de cerdo en salsa aromática	1	2	5								9					14			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																	14		
	Martes	Primero	Segundo	Crema de verduras																			
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y sc	1		5							8	9	10					14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha																		14	
	Miércoles	Primero	Segundo	Alubias blancas guisadas con sofrito casero																			
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce																			
			Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Jueves	Primero	Segundo	Guiso de patatas con sofrito casero, judías v																			
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			5																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																		14	
	Viernes	Primero	Segundo	Caldero de arroz con pollo																			
			Segundo	Dorado al horno con ajo y perejil				4															
			Guarnición	Tomate aliñado																		14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1																	
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5															
				Guarnición	Brócoli salteado																		
		Martes	Primero	Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera																		
				Segundo	Jamoncito de pollo asado en su jugo																		
				Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																		14
Miércoles		Primero	Segundo	Sopa minestrone (coliflor, zanahoria, judía, r	1	2	5										12						
			Segundo	Albóndigas en salsa de pimientos	1	2	5								9							14	
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo																			
Jueves		Primero	Segundo	Crema de puerro																			
			Segundo	Alubias pintas salteadas con col, calabacín,	1										9							14	
			Guarnición	Tomate aliñado																		14	
Viernes		Primero	Segundo	Espirales con verduras al wok (calabacín, pi	1	2	5						9			11	12				14		
			Segundo	Merluza a la romana frita	1		5	4															
			Guarnición	Zanahoria salteada																			
Semana 3	Lunes	Primero	Segundo	Arroz caldoso con pollo																			
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			5																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																		14	
	Martes	Primero	Segundo	Crema de boniato, calabaza y puerro																			
			Segundo	Daditos de pollo en salsa																			
			Guarnición	Patata panadera al horno																		14	
	Miércoles	Primero	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																			
			Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	5	4	5	6			9									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14
Jueves	Primero	Segundo	Coliflor bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12								
		Segundo	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2							8	9	10									
		Guarnición	Judías verdes salteadas																				
Viernes	Primero	Segundo	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9			11					14			
		Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebolla)																				
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14	
Semana 4	Lunes	Primero	Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																		
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14
	Martes	Primero	Segundo	Arroz integral con salsa de tomate casera																			
			Segundo	Filete de merluza al horno con ajo y perejil																			
			Guarnición	Patatas dado al ajillo																			14
	Miércoles	Primero	Segundo	Crema de calabacín																			
			Segundo	Garbanzos salteados con col, calabaza y sal		2	5							9									
			Guarnición	Zanahoria baby salteada																			
	Jueves	Primero	Segundo	Espaguetis aglio-olio con calabaza	1									9			11						
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																			14
	Viernes	Primero	Segundo	Sopa casera de puchero	1									9			11	12					
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimientc																			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14
Semana 5	Lunes	Primero	Segundo	Arroz a banda (marisco)	1	2	5	4	5	6		9											
			Segundo	Tortilla francesa horno			5																
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																			14
	Martes	Primero	Segundo	Garbanzos guisados con calabaza																			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha																			
			Guarnición	Pisto de verduras																			
	Miércoles	Primero	Segundo	Macarrones integrales en salsa de tomate c	1	2	5						9			11							
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas																			14
	Jueves	Primero	Segundo	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																			
			Segundo	Fajitas de soja con alubias rojas	1								8	9	10	11							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																			14
	Viernes	Primero	Segundo	Sopa casera minestrone													12						
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tradicional																			
			Guarnición	Patatas dado fritas																			