

Menú Basal

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	01	02	03	04
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.			
07	08	09	10	11
				Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 512,899 prot (g): 27,839 lip (g): 16,942 hc (g): 54,544
14	15	16	17	18
Arroz a banda Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 617,163 prot (g): 20,826 lip (g): 17,789 hc (g): 95,265	Garbanzos guisados con calabaza Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 611,749 prot (g): 33,058 lip (g): 22,422 hc (g): 62,632	Patatas a la riojana Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbq Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 950,805 prot (g): 26,873 lip (g): 40,62 hc (g): 113,413	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria Ragout de cerdo al estilo tradicional Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 575,778 prot (g): 32,117 lip (g): 21,165 hc (g): 59,812	Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso Salmón al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 722,847 prot (g): 25,88 lip (g): 33,422 hc (g): 75,912
21	22	23	24	25
Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla Revuelto de calabacín salteado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 606,879 prot (g): 28,287 lip (g): 21,644 hc (g): 68,783	Espaguetis integrales con tomate casero y albahaca Albóndigas vegetales con salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 739,349 prot (g): 19,938 lip (g): 24,459 hc (g): 98,594	Crema de calabaza y zanahoria asada Pollo salteado al ajillo Patatas provenzal con ajo y tomillo Fruta fresca y pan blanco Kcal: 559,66 prot (g): 26,17 lip (g): 19,816 hc (g): 64,642	Paella de verduras de la huerta (judía verde, espinaca, nabo) Bacaladilla en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 524,208 prot (g): 23,78 lip (g): 11,485 hc (g): 77,797	Guiso de patatas con sofrito casero, judías verdes y zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan blanco Kcal: 593,028 prot (g): 28,868 lip (g): 21,5 hc (g): 65,949
28	29	30		
Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Merluza en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 583,413 prot (g): 24,452 lip (g): 13,53 hc (g): 86,95	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 660,669 prot (g): 27,483 lip (g): 26,769 hc (g): 70,202	Crema de verduras Macarrones integrales con boloñesa de soja (salsa tomate) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 521,199 prot (g): 16,525 lip (g): 10,07 hc (g): 84,938		

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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz caldoso con pollo														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Martes	Primero	Garbanzos estofados con verduras (judía, toi														
			Segundo	Croquetas de jamón serrano fritas	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de boniato, calabaza y puerro														
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con bacon	1								9					14
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con magro														
			Segundo	Bacaladilla en salsa (tomate, pimiento, cebo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Espaguetis integrales aglio-olio con calabaza	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al ajillo														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Garbanzos estofados con magro														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Flamenquines fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													14
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz a banda	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con calabaza														14
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pizza casera con boloñesa de soja y pollo bbi	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria														
			Segundo	Ragout de cerdo al estilo tracional														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Salmón al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y c	1													
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Espaguetis integrales con tomate casero y al	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate ca	1	2	3					9		10	11	12		
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza y zanahoria asada														
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Patatas provenzal con ajo y tomillo														
		Jueves	Primero	Paella de verduras de la huerta (judía verde, €														
			Segundo	Bacaladilla en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con sofrito casero, judías v														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, m.														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Macarrones integrales con boloñesa de soja	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Magro a la jardinera														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con hierbas prov														
			Guarnición	Patatas dado al horno														

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