

Menú Basal

Abril 2026

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
<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>Fruta Fresca Temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>Vacaciones Semana Santa</p>	<p>Vacaciones Semana Santa</p>	<p>Vacaciones Semana Santa</p>
<p>06</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 401,357 prot (g): 12,477 lip (g): 8,211 hc (g): 61,511</p>	<p>07</p> <p>Lentejas guisadas con morcilla</p> <p>Tortilla francesa horno</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 604,739 prot (g): 29,9 lip (g): 24,168 hc (g): 65,734</p>	<p>08</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Jamonicitos de pollo al horno</p> <p>Menestra de verduras salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 672,829 prot (g): 36,085 lip (g): 22,244 hc (g): 77,942</p>	<p>09</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Salchichas de cerdo en salsa de tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 809,111 prot (g): 29,186 lip (g): 34,366 hc (g): 94,231</p>	<p>10</p> <p>Sopa de picadillo con fideos integrales (pollo, huevo cocido)</p> <p>Caballa en escabeche</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 638,441 prot (g): 32,915 lip (g): 26,313 hc (g): 62,878</p>
<p>13</p> <p>Brócoli salteado con ajo y cebolla</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas asadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 538,507 prot (g): 32,687 lip (g): 14,704 hc (g): 64,585</p>	<p>14</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido</p> <p>Magro de cerdo al ajo cabañil</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 638,774 prot (g): 29,983 lip (g): 22,322 hc (g): 75,75</p>	<p>15</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y morcilla)</p> <p>Tortilla de patata y espinacas horno</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 637,921 prot (g): 23,655 lip (g): 23,624 hc (g): 78,169</p>	<p>16</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Jamonicitos de pollo al chilindrón</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 603,903 prot (g): 34,507 lip (g): 24,971 hc (g): 56,786</p>	<p>17</p> <p>Fideua de verduritas</p> <p>Abadejo en salsa aurora</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 574,311 prot (g): 26,899 lip (g): 14,619 hc (g): 80,142</p>
<p>20</p> <p>Crema de judía verde, calabacín y zanahoria</p> <p>Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria y ajo)</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate fresco</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 589,075 prot (g): 17,653 lip (g): 25,732 hc (g): 66,903</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la zaragozana</p> <p>Guiso de lentejas con calabaza</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 639,764 prot (g): 19,796 lip (g): 11,646 hc (g): 107,237</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas guisadas con mejillones al curry</p> <p>Jurel en escabeche</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 662,507 prot (g): 30,053 lip (g): 25,106 hc (g): 70,671</p>	<p>23</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate y calabacín</p> <p>Carcamusas toledanas</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 667,267 prot (g): 35,604 lip (g): 23,05 hc (g): 74,819</p>	<p>24</p> <p>Sopa de pescado con patatas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 575,429 prot (g): 16,524 lip (g): 20,057 hc (g): 76,814</p>
<p>27</p> <p>Espaguetis integrales a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceituna)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate fresco y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 665,496 prot (g): 23,833 lip (g): 26,378 hc (g): 77,298</p>	<p>28</p> <p>Estofado de garbanzos con champiñones</p> <p>Goulash de magro con patatas</p> <p>Tomate fresco aliñado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 775,4 prot (g): 35,575 lip (g): 39,633 hc (g): 61,971</p>	<p>29</p> <p>Paella marinera (pescado, marisco)</p> <p>Skipper de bacalao</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan barra ecológico</p> <p>Kcal: 596,449 prot (g): 26,004 lip (g): 16,394 hc (g): 83,388</p>	<p>30</p> <p>Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calabacín y cebolla) con patatas</p> <p>Pollo al curry</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz dulce</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>Kcal: 593,409 prot (g): 34,512 lip (g): 21,262 hc (g): 62,51</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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



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	Alérgenos																			
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIERTOS						
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0																				
			Segundo	0																				
			Guarnición	0																				
		Martes	Primero	0																				
			Segundo	0																				
			Guarnición	0																				
		Miércoles	Primero	0																				
			Segundo	0																				
			Guarnición	0																				
	Jueves	Primero	0																					
		Segundo	0																					
		Guarnición	0																					
	Viernes	Primero	0																					
		Segundo	0																					
		Guarnición	0																					
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabacín (calabacín, patata, cebc																				
			Segundo	Alubias blancas estofadas																			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con morcilla		1	2								9									14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3																	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				14
Miércoles		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelgas, zar																				14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al horno																				14	
		Guarnición	Menestra de verduras salteadas																				14	
Jueves		Primero	Arroz a banda		1	2	3	4	5	6			9				12						14	
		Segundo	Salchichas de cerdo en salsa de tomate																				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14	
Viernes	Primero	Sopa de picadillo con fideos integrales (pollc		1		3						9			11	12						14		
	Segundo	Caballa en escabeche		1			4															14		
	Guarnición	Tomate fresco aliñado																				14		
Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla																					
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas asadas																					
		Guarnición	0																					
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cc				3																	
		Segundo	Magro de cerdo al ajo cabañil																					
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14	
	Miércoles	Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, juc		2								9			12							14	
		Segundo	Tortilla de patata y espinacas horno				3																14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																				14	
	Jueves	Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebc																				14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo al chilindrón																				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				14	
Viernes	Primero	Fideua de verduritas		1								9			11							14		
	Segundo	Abadejo en salsa aurora																				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14		
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de judía verde, calabacín y zanahoria																			14		
		Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, ceboll		1	2	3					9										14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14	
	Martes	Primero	Arroz a la zaragozana																				14	
		Segundo	Guiso de lentejas con calabaza		1																		14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas guisadas con mejillones al c																				14	
		Segundo	Jurel en escabeche																				14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																				14	
	Jueves	Primero	Espirales integrales con salsa de tomate y ca		1								9			11							14	
		Segundo	Carcamusas toledanas																				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				14	
Viernes	Primero	Sopa de pescado con patatas																				14		
	Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3																14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz dulce																				14		
Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la siciliana (salsa ton		1							9			11							14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín plancha				3															14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y zanah																				14	
	Martes	Primero	Estofado de garbanzos con champiñones																				14	
		Segundo	Goulash de magro con patatas																				14	
		Guarnición	Tomate fresco aliñado																				14	
	Miércoles	Primero	Paella marinera (pescado, marisco)					4	5	6													14	
		Segundo	Skipper de bacalao																				14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																				14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras (calabaza, zanahoria, calal																				14	
		Segundo	Pollo al curry													11							14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce																				14	
Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zana																				14		
	Segundo	Garbanzos salteados con cebolla, maíz y pin																				14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco																				14		
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche.																								