SERUNION EDUCA

Menú Basal 1-3 años

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil - Yogur natural y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha - Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 alubias

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias

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 alubias	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 carne

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con calabaza y brócoli Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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 carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 cerdo e hipocalórica

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo e hipocalórica

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 cerdo e hipoca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 cerdo

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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 cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 frutos secos ni melocotón

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos ni melocotón

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 ni	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 frutos secos

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

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 zamorana (panceta, chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 ni carne

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con calabaza y brócoli Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
07	08	09	10	11
		Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de merluza a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni carne

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 ni carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten (judía									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
07	08	09	10	11
		Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin gluten	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten			
28	29	30	31	01

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.

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 con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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)

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Filete de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

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 con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

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 con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras con patata salteado Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan sin trazas de soja
07	08	09	10	11
		Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Brócoli salteado Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja			
28	29	30	31	01

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.

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 pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras con patata salteado														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 naranja, mandarina, manzana ni kiwi

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca permitida y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur natural y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin naranja, mandarina, manz

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 naranja, mand	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz a la zamorana (panceta, chorizo) Pollo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

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 zamorana (panceta, chorizo)	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 PLV ni soja

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV ni soja

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 PLV ni soja	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 PLV

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur de soja y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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 PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 sal

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel en salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin sal

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 sal	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate,				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 Triturado

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Puré de arroz con verduras y pescado azul - Triturado de frutas y	02 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	03 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	04 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
07	08	09 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	10 Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	11 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera - Triturado de frutas y
14 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	15 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	16 Puré de abadejo con verduras - Triturado de frutas y	17 Puré de garbanzos con verduras y huevo - Triturado de frutas y	18 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y
21 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	22 Puré de arroz con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	23	24	25 
28	29	30	31	01

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado azul				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y r	1			4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de abadejo con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 Hipocalórica / Dieta saludable / Baja en grasas saturadas

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con pollo y zanahoria Jurel a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan integral			
28	29	30	31	01

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 Hipocalórica / Dieta saludable

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
Hipocalórica / Die	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Jurel a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 Ovolactovegetariana

IN SITU AVILA

DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	04
	Arroz con calabaza y brócoli Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lechuga, tomate, cebolla y maíz Lentejas a la hortelana - Yogur y pan
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla - Yogur y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras - Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas al ajillo Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Alubias salteadas con cebolla y zanahoria - Yogur y pan	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Salteado de garbanzos con pimiento y maíz - Yogur y pan integral			
28	29	30	31	01

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.



SERUNION EDUCA

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

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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · FUNDACIÓN VICKI BERNADET

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana

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
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lechuga, tomate, cebolla y maíz														14
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salteado de garbanzos con pimiento y maíz														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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 Dieta PKU

IN SITU AVILA

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Arroz aproteico con verduras Preparado de pescado aproteico con tomate Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	02 30g de alubias pintas + verduras Sustituto de huevo aproteico Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	03 Coliflor con pimenton Pasta aproteica salteada con verduras Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	04 30g de lentejas + verduras Preparado de pescado aproteico Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico
07	08	09 30g de lentejas + verdura Sustituto de huevo aproteico Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	10 Arroz aproteico con tomate Preparado de pescado aproteico Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	11 Sopa de cocido con fideos aproteicos 30g de garbanzos + verduras Frutas variadas frescas / panecillo aproteico
14 Judias verdes salteadas 30g de lentejas + verdura Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	15 Crema de menestra Arroz aproteico con tomate Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	16 Pasta aproteica con tomate Preparado de pescado aproteico Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	17 30g de garbanzos + verduras Sustituto de huevo aproteico Ensalada de lechuga y zanahoria Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	18 Arroz aproteico con verduras Preparado de pescado aproteico con tomate Frutas variadas frescas / panecillo aproteico
21 30g de lentejas + verduras Sustituto de huevo aproteico Ensalada de lechuga Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	22 Arroz aproteico con tomate Preparado de pescado aproteico Ensalada de lechuga y tomate Frutas variadas frescas / panecillo aproteico	23	24	25
28	29	30	31	01



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

DOWN España · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet