SERUNION EDUCA

Menú Basal

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 Kcal: 671,657 prot (g): 27,188 lip (g): 24,8 hc (g): 80,808	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 635,777 prot (g): 21,184 lip (g): 19,136 hc (g): 83,766	Coliflor en salsa paprika Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 637,234 prot (g): 24,147 lip (g): 28,589 hc (g): 65,246	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga iceberg Yogur y pan Kcal: 573,21 prot (g): 33,279 lip (g): 16,009 hc (g): 69,991
07	08	09	10	11
		Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 606,441 prot (g): 28,692 lip (g): 21,471 hc (g): 69,105	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 647,619 prot (g): 30,5 lip (g): 18,258 hc (g): 86,275	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) 0 Fruta fresca y pan Kcal: 631,191 prot (g): 24,534 lip (g): 17,263 hc (g): 86,64
14	15	16	17	18
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 519,029 prot (g): 22,163 lip (g): 11,681 hc (g): 74,435	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 461,589 prot (g): 28,892 lip (g): 13,172 hc (g): 53,275	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 593,164 prot (g): 32,271 lip (g): 16,16 hc (g): 75,981	Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 629,43 prot (g): 20,552 lip (g): 20,296 hc (g): 80,974	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón vork) Merluza guisada a la siciliana (salsa tomate, albahaca, aceitunas) 0 Fruta fresca y pan Kcal: 575,832 prot (g): 29,256 lip (g): 12,467 hc (g): 84,261
21	22	23	24	25
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 616,174 prot (g): 29,079 lip (g): 21,631 hc (g): 70,532	Arroz con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Kcal: 664,484 prot (g): 28,767 lip (g): 21,961 hc (g): 85,027			
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.



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

SERUNION EDUCA

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 Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
		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	0														
	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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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