

## Menú Sin huevo (pastas sin trazas de huevo)

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</i></p>	<p><i>*Este menú puede sufrir modificaciones si se detecta en la revisión diaria que alguno de los ingredientes contiene algún alimento no permitido para la dieta</i></p>			
<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>
<p>Patatas guisadas con ternera</p> <p>Merluza con infusión de ajo y perejil</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan blanco</p>	<p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Patatas dado</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Hervido de patata, zanahoria y calabacín</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p>Lentejas castellanas con verduras</p> <p>Filete de pechuga de pavo al horno / plancha</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, tomate fresco y atún)</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Coditos con salsa de tomate y verduras</p> <p>Salmón al horno con eneldo</p> <p>Crunchybanzos</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Crema de calabacín con picatostes</p> <p>Magro de cerdo asado en salsa de naranja</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Yogur natural y pan blanco</p>	<p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Cocido andaluz</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz dulce</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Arroz con salsa de tomate casera</p> <p>Pavo al ajillo</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Muslos de pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha rallada y maíz dulce</p> <p>Yogur natural y pan integral</p>	<p>Espaguetis aglio-olio</p> <p>Abadejo a la plancha / horno</p> <p>Verduras al wok</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate</p> <p>Brócoli salteado</p> <p>Yogur con topping de fruta y pan blanco</p>	<p>Guiso de garbanzos eco con verduras</p> <p>Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Jurel en salsa a la bilbaína</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p>	<p>Salmorejo casero</p> <p>Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Aliño de zanahorias</p> <p>Natillas de vainilla y pan blanco</p>	<p><b>Día no Lectivo</b></p>

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego






















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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	  Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	  Verdura
 Legumbres	  Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Huevo	  carne  Pescado
 Pescado	  Huevo  carne
 Legumbres	  Verdura  Huevo
 carne	  Huevo  Pescado
 Fruta	  lácteo