

Abril 2026

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p>Fruta Fresca de Temporada: manzana, pera, banana, naranja y fresa</p> <p>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada</p>	<p>nutrilab</p>	<p>21 de Marzo GUIZO DE BACALAO Y CALAMAR CON PATATAS</p>	<p>Vacaciones Semana Santa</p>
<p>06</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate fresco y atún</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 401,613 prot (g): 16,422 lip (g): 10,391 hc (g): 56,005</p>	<p>07</p> <p>Arroz integral con tomate y huevo cocido</p> <p>Guisantes salteados con jamón serrano</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 379,74 prot (g): 18,19 lip (g): 10,913 hc (g): 43,305</p>	<p>08</p> <p>Coditos a la carbonara</p> <p>Salmón glaseado con salsa teriyaki</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 425,62 prot (g): 22,699 lip (g): 20,224 hc (g): 37,323</p>	<p>09</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>Fruta fresca de temporada y pan integral</p> <p>Kcal: 470,091 prot (g): 26,175 lip (g): 15,735 hc (g): 52,607</p>	<p>10</p> <p>Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Contramuslo de pollo al limón</p> <p>Patata panadera al horno</p> <p>Fruta fresca de temporada y pan blanco</p> <p>Kcal: 409,267 prot (g): 22,52 lip (g): 16,063 hc (g): 41,581</p>
<p>13</p> <p>Patatas estofadas con verduras (judía verde, zanahoria, puerro)</p> <p>Salchichas de cerdo frescas a la plancha</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 623,366 prot (g): 22,029 lip (g): 29,229 hc (g): 63,91</p>	<p>14</p> <p>Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, judía verde, puerro, zanahoria, apio y Revuelto de huevo y champiñones</p> <p>Verduras de temporada salteadas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 604,553 prot (g): 29,845 lip (g): 26,228 hc (g): 55,872</p>	<p>15</p> <p>Espaguetis integrales en salsa de calabaza</p> <p>Merluza a la andaluza frita</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 651,138 prot (g): 27,335 lip (g): 25,738 hc (g): 74,611</p>	<p>16</p> <p>Crema de puerro y zanahoria</p> <p>Muslos de pollo asados con salsa barbacoa</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Yogur con topping de fruta (manzana, pera, platano) y pan integral</p> <p>Kcal: 732,633 prot (g): 38,14 lip (g): 25,48 hc (g): 82,835</p>	<p>17</p> <p>Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, magro)</p> <p>Alubias salteadas con col, calabaza y salsa pesto</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 720,416 prot (g): 24,195 lip (g): 20,624 hc (g): 100,571</p>
<p>20</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Cinta de lomo con salsa de tomate</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur y pan blanco</p> <p>Kcal: 672,513 prot (g): 34,502 lip (g): 28,016 hc (g): 64,948</p>	<p>21</p> <p>Wok de tallarines con verduras, taquitos de pavo y salsa de soja</p> <p>Guiso de bacalao y calamar con patatas (real fish)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 397,307 prot (g): 15,771 lip (g): 7,714 hc (g): 63,237</p>	<p>22</p> <p>Arroz integral tres delicias (huevo, guisante, jamón york)</p> <p>Taco de boloñesa de lentejas</p> <p>Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 670,702 prot (g): 23,257 lip (g): 18,567 hc (g): 98,071</p>	<p>23</p> <p>Guiso de garbanzos eco con verduras</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 159,806 prot (g): 3,64 lip (g): 4,031 hc (g): 25,122</p>	<p>24</p> <p>Crema de verduras y hortalizas</p> <p>Pollo crujiente casero</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 433,147 prot (g): 24,336 lip (g): 21,208 hc (g): 34,6</p>
<p>27</p> <p>Macarrones en salsa de nata con salmón</p> <p>Revuelto de huevo y calabacín</p> <p>Ensalada de col con zanahoria y manzana</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 633,904 prot (g): 27,012 lip (g): 25,991 hc (g): 70,15</p>	<p>28</p> <p>Guisadito de patata y verdura</p> <p>San jacobito de york y queso</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Batido de plátano y manzana (leche, plátano, manzana y galletas) y pan integral</p> <p>Kcal: 459,953 prot (g): 8,785 lip (g): 21,445 hc (g): 53,631</p>	<p>29</p> <p>Guiso de lentejas ecológicas con arroz integral</p> <p>Pollo salteado al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y vinagreta de albahaca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p>Kcal: 608,067 prot (g): 35,755 lip (g): 22,54 hc (g): 61,08</p>	<p>30</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Albóndigas mixtas con salsa de cebolla</p> <p>Ñoquis en blanco</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 709,393 prot (g): 22,213 lip (g): 25,768 hc (g): 92,917</p>	

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCCES	SULFITOS			
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas guisadas con ternera														14			
			Segundo	Merluza en salsa de pesto		2	5	4						9						14	
			Guarnición	Ensalada de col con zanahoria y manzana																14	
	Martes		Primero	Paella valenciana															14		
			Segundo	Huevos duros con pisto de verduras			5													14	
			Guarnición	0																14	
	Miércoles		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con verduras	1														14		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2														14	
	Jueves		Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Albóndigas a la jardinera			5													14	
			Guarnición	Patatas dado																14	
	Viernes		Primero	Fideos a la cazuela con magro															14		
			Segundo	Hummus de garbanzos con picos	1						7	8		10	11					14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru	1	2											11	12	13	14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14		
				Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate fresco y atún			5													14
		Martes		Primero	Arroz integral con tomate y huevo cocido															14	
				Segundo	Guisantes salteados con jamón serrano															14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14
Miércoles			Primero	Coditos a la carbonara															14		
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9						14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Jueves			Primero	Crema de calabacín con picatostes	1														14		
			Segundo	Magro de cerdo asado en salsa de naranja	1														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14	
Viernes			Primero	Sopa de verduras con garbanzos															14		
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón																14	
			Guarnición	Patata panadera al horno																14	
Semana 3		Lunes		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía verde,														14		
				Segundo	Salchichas de cerdo frescas a la plancha	1	2	5					9							14	
				Guarnición	Ensalada de col con zanahoria y manzana																14
		Martes		Primero	Cocido andaluz (garbanzos, pollo, patata, ju		2								9		12			14	
				Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			5													14
				Guarnición	Verduras de temporada salteadas																14
	Miércoles		Primero	Espaguetis integrales en salsa de calabaza	1	2							9	10	11	12			14		
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2														14	
	Jueves		Primero	Crema de puerro y zanahoria															14		
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	5					9		11	12				14		
			Guarnición	Patata al vapor																14	
	Viernes		Primero	Arroz a la milanesa (guisante, champiñón, m															14		
			Segundo	Alubias salteadas con col, calabaza y salsa pesto																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14	
	Semana 4	Lunes		Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														14		
				Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate															14	
				Guarnición	Puré de patata		2								9						14
		Martes		Primero	Wok de tallarines con verduras, taquitos de j	1	2	5						9		11	12			14	
				Segundo	Guiso de bacalao y calamar con patatas (ree																14
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas																14
Miércoles			Primero	Arroz integral tres delicias (huevo, guisante,	1	2	5						9						14		
			Segundo	Taco de boloñesa de lentejas	1									9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha																14	
Jueves			Primero	Guiso de garbanzos eco con verduras															14		
			Segundo	Tortilla francesa con queso																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago:																14	
Viernes			Primero	Crema de verduras y hortalizas															14		
			Segundo	Pollo crujiente casero	1	2														14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y huevo			5								9		11			14	
Semana 5		Lunes		Primero	Macarrones en salsa de nata con salmón	1	2	5	4					9		11			14		
				Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			5													14
				Guarnición	Ensalada de col con zanahoria y manzana																14
		Martes		Primero	Guisadito de patata y verdura															14	
				Segundo	San jacob de york y queso	1	2	5	4	5	6		9							14	
				Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz																14
	Miércoles		Primero	Guiso de lentejas ecológicas con arroz integ	1														14		
			Segundo	Pollo salteado al ajillo																14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, mozzarella y v		2														14	
	Jueves		Primero	Crema de zanahoria (zanahoria, patata, ceb															14		
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de cebolla	1	2	5					9							14		
			Guarnición	Ñoquis en blanco	1		5													14	
	Viernes		Primero	Arroz integral caldoso con verduras													12		14		
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4												14	
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																14	