SERUNION EDUCA

Menú Basal

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 664,487 prot (g): 34,743 lip (g): 27,362 hc (g): 64,842	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral Kcal: 568,206 prot (g): 31,135 lip (g): 13,306 hc (g): 76,909	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan Kcal: 780,944 prot (g): 31,915 lip (g): 29,592 hc (g): 94,483
06	07	08	09	10
Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 562,539 prot (g): 25,968 lip (g): 15,778 hc (g): 75,879	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral Kcal: 611,493 prot (g): 24,949 lip (g): 24,007 hc (g): 64,866	**Arroz del senyoret** **Tosta de samfaina** **Ensalada de lechuga, tomate y atún** **Coca en llanda y pan** Kcal: 875,162 prot (g): 20,129 lip (g): 27,027 hc (g): 135,934	 **FESTIVO**	Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera con guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 677,715 prot (g): 23,116 lip (g): 22,455 hc (g): 85,405
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Varitas de merluza Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 648,192 prot (g): 18,924 lip (g): 23,537 hc (g): 85,779	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral Kcal: 629,619 prot (g): 23,446 lip (g): 21,855 hc (g): 81,476	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan Kcal: 578,474 prot (g): 34,921 lip (g): 20,445 hc (g): 61,744	Lentejas a la mediterránea **Croque-monsieur** Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 752,275 prot (g): 30,525 lip (g): 20,442 hc (g): 105,637	Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre Kcal: 579,404 prot (g): 21,385 lip (g): 18,309 hc (g): 76,787
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal: 657,505 prot (g): 30,541 lip (g): 24,623 hc (g): 72,989	**¡hoy eliges tu! coditos carbonara o napolitana** Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan Kcal: 574,331 prot (g): 23,722 lip (g): 19,195 hc (g): 73,523	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 716,628 prot (g): 29,194 lip (g): 19,307 hc (g): 96,175	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural y pan Kcal: 577,245 prot (g): 37,157 lip (g): 24,157 hc (g): 50,343	Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral Kcal: 601,735 prot (g): 32,956 lip (g): 19,578 hc (g): 68,94
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre Kcal: 616,879 prot (g): 21,941 lip (g): 28,408 hc (g): 62,427	Sopa de cocido Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 470,409 prot (g): 19,922 lip (g): 10,452 hc (g): 70,99	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral Kcal: 728,171 prot (g): 25,295 lip (g): 31,035 hc (g): 83,064	Alubias estofadas con verduras **Pizza de atún, champñones y queso** Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan Kcal: 795,976 prot (g): 28,975 lip (g): 21,775 hc (g): 111,139	Espaguetis eco en salsa de calabaza Croquetas y nuggets de pescado Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan Kcal: 697,547 prot (g): 20,583 lip (g): 31,372 hc (g): 82,058

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	Pescado o [illegible]
Pescado	Huevo o [illegible]
Legumbres	Verdura o Huevo
[illegible]	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Menú ASTRINGENTE

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Macarrones blancos con atún Abadejo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan
06	07	08	09	10
Espaguetis en blanco Limanda al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Crema de patata Tortilla francesa - Yogur natural y pan	Arroz en blanco Tosta de jamón york - Yogur natural y pan		Crema de patata Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Crema de patata Merluza al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Huevos duros - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Pollo al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Hamburguesa de ave a la plancha - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de atún - Yogur natural y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Patata hervida Tortilla francesa - Yogur natural y pan sin gluten	Coditos en blanco Salmón al horno - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Tosta de jamón serrano - Yogur natural y pan sin gluten	Crema de patata Magro en salsa de manzana - Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Yogur natural y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Patata hervida Longanizas Zanahoria salteada Yogur natural y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Panini de atún sense formatge - Yogur natural y pan sin gluten	Arroz en blanco Revuelto de huevo - Yogur natural y pan sin gluten	Patata hervida Tosta de jamón york - Yogur natural y pan sin gluten	Espaguetis en blanco Abadejo al horno - Yogur natural y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN CERDO

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de ave con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre	02 Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral	03 Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan
06 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	07 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan	08 Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Coca en llanda y pan	09	10 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre
13 Guiso de patata y verdura Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	14 Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral	15 Sopa de ave con fideos y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan	16 Lentejas a la mediterránea Hamburguesa de ave a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	17 Sopa de ave con fideos Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre
20 Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan integral de masa madre	21 Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	22 Arroz a la cubana Guisantes salteados con cebolla Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre	23 Crema de calabacín con tostones caseros Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan	24 Sopa de verduras con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral
27 Hervido valenciano de judía verde Tosta de verduras Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre	28 Sopa de ave con fideos Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan	29 Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral	30 Alubias estofadas con verduras Tosta de atún con tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	31 Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06 Espaguetis eco a la napolitana Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	07 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	08 Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan	09	10 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	14 Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	16 Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Fideos a la cazuela Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20 Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	21 - Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	24 Sopa marinera Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27 Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	28 Sopa de cocido Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	31 Espaguetis eco en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan sin gluten		Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza en salsa de pesto Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Pizza sin gluten de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin gluten en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten
06 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	07 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	08 Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan sin gluten	09	10 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	14 Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	21 Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	24 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27 Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	28 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Alubias estofadas con verduras Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	31 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN GLUTEN, SIN PLV

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten
06 Pasta sin gluten con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	07 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	08 Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan sin gluten	09	10 Crema de legumbres (sin lentejas) y hortalizas Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13 Guiso de patata y verdura Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	14 Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de ave con pasta sin gluten y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20 Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	21 Pasta sin gluten con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	24 Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27 Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	28 Sopa de ave con pasta sin gluten Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Alubias estofadas con verduras Tosta de pan sin gluten de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	31 Pasta sin gluten con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con pasta sin huevo Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz rossejat Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Pasta sin huevo con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo y garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Fideos a la cazuela con pasta sin huevo Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin huevo Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin huevo Panini de atún Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz al horno con garbanzos Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Pasta sin huevo en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN LACTOSA

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Macarrones eco con boloñesa vegetal Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre de soja y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Espaguetis ecológicos con tomate Limanda al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Postre de soja y pan		Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Cinta de lomo a la jardinera Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Postre de soja y pan sin gluten	Lentejas a la mediterránea Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos Tosta de pan con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cruiiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Lentejas de la huerta Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Coditos con salsa de tomate Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Postre de soja y pan sin gluten	Sopa marinera con pasta sin gluten Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Hervido valenciano de judía verde Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido Panini de atún sin queso Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras Tosta de jamón york Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Espaguetis con tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Postre de soja con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN LEGUMBRES

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01	02	03
		Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Gallo san pedro al limón Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten
06	07	08	09	10
Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan sin gluten		Crema de verduras de temporada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Guiso de patata y verdura Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cubana Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	Sopa marinera con arroz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27	28	29	30	31
Patata hervida Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	Arroz en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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.

SERUNION EDUCA

Menú SIN LEGUMBRES, SIN FRUTOS SECOS, SIN HUEVO

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	02 Guiso de patata y verdura Abadejo al horno Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	03 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan sin gluten
06 Arroz con salsa de tomate Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	07 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	08 Arroz del senyoret Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, tomate y atún Yogur y pan sin gluten	09 Festivo	10 Festivo
13 Guiso de patata, verdura y ternera Merluza al horno Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan sin gluten	14 Paella valenciana sin judía verde, sin garrofón Cinta de lomo a la plancha Pisto de verduras Fruta de temporada y pan sin gluten	15 Sopa de ave con arroz Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan sin gluten	16 Guiso de patata y verdura Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	17 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan sin gluten
20 Guiso de patata y verdura Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún Fruta de temporada y pan sin gluten	21 Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan sin gluten	22 Arroz a la cubana Tosta sin gluten de samfaina Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	23 Crema de calabacín Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan sin gluten	24 Sopa marinera con arroz Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan sin gluten
27 Patata hervida Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan sin gluten	28 Sopa de ave con arroz Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan sin gluten	29 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan sin gluten	30 Guiso de patata y verdura Tosta de pan sin gluten con atún y tomate Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan sin gluten	31 Arroz en salsa de calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan sin gluten

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 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, SIN FRUTOS S

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,	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín		2												
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Limanda a la meniere	1			4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Martes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz del senyoret	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tosta sin gluten de samfaina														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras de temporada														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de patata, verdura y ternera														14
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
		Martes	Primero	Paella valenciana sin judía verde, sin garrofó														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y atún				4										14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Tosta sin gluten de samfaina														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Magro en salsa de manzana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa marinera con arroz														
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón y ro														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patata hervida														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Guiso de patata y verdura														
			Segundo	Tosta de pan sin gluten con atún y tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, maíz y remolacha														14
		Viernes	Primero	Arroz en salsa de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla cru														14

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

Octubre 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	01 Sopa de puchero con fideos Jamoncitos de pollo en salsa de calabacín Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral de masa madre	02 Macarrones eco con boloñesa vegetal Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Fruta de temporada y pan integral	03 Arroz rossejat Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan
06 Espaguetis eco a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	07 Fabada vegetal Tortilla de patata Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Coca en llanda y pan	08 Arroz con verduras Tosta de samfaina Lechuga y tomate Yogur natural y pan	09	10 Crema de legumbres eco y hortalizas de temporada Albóndigas a la jardinera de guisantes y zanahoria Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre
13 Guiso de patata, verdura y ternera Cinta de lomo a la plancha Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan	14 Paella valenciana Huevos duros Pisto de verduras Fruta de temporada y pan integral	15 Sopa de fideos con garbanzos Pollo al horno Champiñones salteados Yogur y pan	16 - Croque-monsieur Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	17 Fideos a la cazuela Picos con hummus de garbanzos Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Macedonia de frutas y pan integral de masa madre
20 Lentejas de la huerta Tortilla de patata Lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral de masa madre	21 ¡hoy eliges tú! coditos a la carbonara o a la napolitana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos Fruta de temporada y pan	22 Arroz a la cubana Guisantes salteados con jamón serrano Ensalada de lechuga, aceitunas y remolacha Fruta de temporada y pan integral de masa madre	23 Crema de calabacín con tostones caseros Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur y pan	24 Sopa de ave con fideos Contramuslo de pollo marinado al limón y romero Patata panadera al horno Fruta de temporada y pan integral
27 Hervido valenciano de judía verde Longanizas Zanahoria salteada Fruta de temporada y pan integral de masa madre	28 Sopa de cocido Fajitas con boloñesa vegetal Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur natural y pan	29 Arroz al horno con garbanzos Revuelto de huevo Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan integral	30 Alubias estofadas con verduras Pizza artesanal de jamón york, champiñones y queso Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada y pan	31 Espaguetis eco en salsa de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla crujiente Yogur natural con sirope de frutos rojos y pan

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.