SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim rojo) Mandarina y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	11 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) Naranja y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, zanahoria, arroz) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) Mandarina y pan blanco o integral	20 **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja texturizada, Mandarina y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla,aj Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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 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	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hier														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de s									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(t														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, pe				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zar		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate r				4	5	6								
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (pa														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomat														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebol														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate r	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zan														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñó														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zar		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat tr														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,pa														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, lir				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla(huevo líc			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(t														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, tor					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebolla														14
			Segundo	Contramuslo de pollo marinado al limón(ace														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(t														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remola									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos (zanahoria,codillo,poll														
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

MENÚ DOBLE OPCIÓN NOVIEMBRE 2026
COLEGIO NUESTRA SEÑORA DEL PRADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras (1, 11, 16) Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (5, 16) Caballa con tomate (5) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada	Crema de verduras y hortalizas (11, 16) Salteado de brócoli con york (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja (10, 16) Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Guisantes salteados con jamón serrano (11, 16, 17) Merluza a la bilbaína con pimentón (5, 6, 7, 16) Lechuga, aceitunas y remolacha (5, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas (1, 4, 10, 13, 17) Repollo rehogado (16) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (1, 2, 4, 10, 11, 13, 16, 17) Fruta fresca de temporada Yogur natural (2)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
Arroz a la cazuela con magro de cerdo (11, 17) Menestra de verduras salteadas (11) Salmón en salsa con champiñones (5, 6, 7) Fruta fresca de temporada	Puchero de alubias blancas con verduras (11, 16) Pisto de verduras hortelano Huevos revueltos con bacon y patata (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Lechuga y tomate fresco (16) Fruta fresca de temporada	Macarrones integrales a la napolitana (1, 4, 10, 13) Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (10, 16) Taco de garbanzos, verdura y pollo (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 16) Fruta fresca de temporada	Crema suave de coliflor (16) Calabacín rebozado frito (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16) Cinta de lomo fresca en salsa (1, 2, 4, 10, 13, 16, 17) Ensalada de lechuga y manzana (16) Fruta fresca de temporada	Lentejas guisadas con verduras (1, 11, 16) Asadillo manchego (1, 12, 13) Merluza rebozada frita (1, 4, 5, 6, 7, 10, 13) Lechuga, tomate y remolacha (16) Fruta fresca de temporada Yogur natural (2)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Crema suave de calabacín (16) Panaché de verduras (11, 16) Revuelto de huevo, patata y cebolla (4, 16) Lechuga, zanahoria y maíz (16) Fruta fresca de temporada	Guiso de lentejas con arroz integral (1, 10, 11, 13) Verdura tricolor al aceite de ajo (11, 16) Dorado guisado a la vizcaína (5, 6, 7, 16) Tomate fresco aliñado (16) Fruta fresca de temporada	Judías verdes con tomate (11) Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (5, 16) Jamoncitos de pollo a la cazadora Patata panadera al horno (1, 2, 4, 10, 13, 16) Fruta fresca de temporada	Sopa casera de cocido con estrellas (1, 4, 10, 13, 17) Repollo rehogado (16) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (1, 2, 4, 10, 11, 13, 16, 17) Lechuga y tomate fresco (16) Fruta fresca de temporada	FESTIVO
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Crema de verduras y hortalizas (11, 16) Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (16) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13) Fruta fresca de temporada	Garbanzos guisados con verduras (11, 16) Judías verdes salteadas en sofrito de ajo (11) Salmón al horno con salsa de limón (5, 6, 7) Lechuga y tomate fresco (16) Fruta fresca de temporada	Sopa de estrellas con caldo casero (1, 4, 10, 13, 14, 16, 17) Coliflor al ajoarriero (16) Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (17) Patatas asadas con tomillo (1, 2, 4, 10, 13, 16) Fruta fresca de temporada	Alubias pintas guisadas con chorizo (1, 2, 4, 10, 11, 13, 16, 17) Brócoli al ajillo Revuelto de huevo, patata y cebolla (4, 16) Lechuga, zanahoria y aceitunas (5, 16) Fruta fresca de temporada	Arroz integral con salsa de tomate artesana Hervido valenciano (bullit) (judía, patata, cebolla) (11, 16) Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (5, 6, 7, 11) Lechuga, maíz y remolacha (16) Fruta fresca de temporada Yogur natural (2)
30				
Guisadito de patatas con calamar (6, 16) Ensalada variada (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) (10, 16) Tortilla francesa (4) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur natural y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan sin gluten	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan sin gluten	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin gluten	Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan sin gluten	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Mandarina y pan sin gluten	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin gluten				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten napolitana(tomate n									9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con arroz(tomate natural triturado,														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			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

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Guisantes salteados con patatas Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Guisantes salteados Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	**FESTIVO**
23	24	25	26	27
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Coliflor salteada Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

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	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guisantes salteados con patatas														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Guisantes salteados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 tomate natural (todas las elaboraciones se realizarán sin tomate)

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón al horno - Mandarina y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones integrales aglio-olio Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	**FESTIVO**
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(zanahoria, soja texturizada, - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras sin tomate(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo sin tomate (chorizo de guisar, patata, zanah) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin tomate natural (todas las

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 tomate natural	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Caballa encebollada(cebolla, aceite)				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón al horno				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin t														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1													
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras sin toma														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo sin tor	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, za					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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, frutos secos

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones sin huevo napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin huevo con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, cerdo , puerro, pollo, ...) Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Pavo asado con tomate y cebolla Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, 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 huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo napolitana(tomate na	1										11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 nueces

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	20 **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nueces

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 nueces	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 marisco,molusco,gambas,almejas, champiñones

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Tortilla francesa Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Revuelto de huevo salteado Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Pavo asado con tomate y cebolla - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco,molusco,gamba

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 marisco,molus	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Acelgas con patatas salteadas Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin soja	Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pera conferencia y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Manzana y yogur natural y pan sin soja
09	10	11	12	13
Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan sin soja	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin soja	Macarrones sin soja napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan sin soja	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin soja	Acelgas con patatas salteadas Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin soja
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin soja	Coliflor salteada Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan sin soja	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Ternera hervida con patata y zanahoria - Mandarina y pan sin soja	**FESTIVO**
23	24	25	26	27
Crema de suave de zanahoria (patata, zanahoria, cebolla) Coditos sin soja con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan sin soja	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin soja	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan sin soja	Coliflor salteada Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan sin soja	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Bacaladilla a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin soja
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin soja				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pol	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zana														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja napolitana(tomate natu	1										11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pol	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de suave de zanahoria (patata, zana														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pavo	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pol	1										11	12		14
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Bacaladilla a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja(cebolla, pol	1										11	12		14
			Segundo	Ternera hervida con patata y zanahoria														14
			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 No tortilla de patata, sí francesa

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo salteado Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú No tortilla de patata, sí franc

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
No tortilla de patat	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 plátano, aguacate, tomate

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Caballa encebollada(cebolla, aceite) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de alubias blancas con verduras sin tomate(pimiento, patata, cebolla, ajo) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Macarrones integrales aglio-olio Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(patata, pimiento, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, arroz,cebolla) Dorado horneado con ajo y perejil Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Judías verdes salteadas al ajillo Jamoncitos de pollo horneados con romero Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(zanahoria, soja texturizada, - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras sin tomate(calabaza,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo sin tomate (chorizo de guisar, patata, zanah) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	Arroz integral con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, zanahoria, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plátano, aguacate, tomat

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 plátano, aguac	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Caballa encebollada(cebolla, aceite)				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras sin t														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Lentejas con arroz sin tomate(zanahoria, ar	1													
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras sin toma														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo sin tor	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, za					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con verduras sin tomate(p	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 plátano

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	20 FESTIVO
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca de temporada permitida(no plátano) y pan blanco o
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no plátano) y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin plátano

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 plátano	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 Alergia LTP

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia LTP

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
Alergia LTP	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 No purés

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Acelgas con patatas salteadas Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Coliflor salteada Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Calabacín salteado con puerro Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	FESTIVO
23	24	25	26	27
Judías verdes salteadas al ajillo Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú No purés

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
No purés	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas salteadas														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Calabacín salteado con puerro														
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 cacahuete

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	20 FESTIVO
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cacahuete

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 cacahuete	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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, frutos tropicales, LTP

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	20 **FESTIVO**
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural y fruta fresca permitida(no frutas tropicales) y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida(no frutos tropicales, ltp) y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, frutos tropi

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, fr	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	04 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	05 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	06 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	10 Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	11 Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	12 Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	13 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	17 Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	18 Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	19 Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	20 FESTIVO
23 Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	24 Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	25 Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan blanco o integral	26 Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	27 Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30 Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral	01	02	03	04 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 Basal guardería

Colegio Ntra. Sra. del Prado

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas - Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) - Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Huevos revueltos con bacon y patata(huevo líq, bacon,ajo, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Patatas dado fritas Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Crema de judías verdes(patata, calabacín, judías verdes, zanahoria) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Mandarina y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Tomate fresco aliñado Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso(tomate nat trit, soja - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal guardería

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 guardería	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zana				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Huevos revueltos con bacon y patata(huevo			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Patatas dado fritas														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Crema de judías verdes(patata, calabacín, j														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Salchichas frescas de cerdo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2						8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			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

Colegio Ntra. Sra. del Prado (Guardería)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Manzana y yogur natural y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan sin gluten	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Macarrones sin gluten napolitana(tomate natural trit, tomat, cebolla, zana) Garbanzos salteados con pollo (pimiento, zanahoria, cebolla) - Naranja y pan sin gluten	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cebolla, tomate nat trit...) Filete de merluza al horno/plancha Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan sin gluten	Alubias con arroz(tomate natural triturado, zanahoria) Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan sin gluten	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...) Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Mandarina y pan sin gluten	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Cinta de lomo fresca a la plancha Tomate fresco aliñado Manzana y yogur natural y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos sin gluten con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa Zanahoria dado salteada Mandarina y pan sin gluten				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

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	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten napolitana(tomate n									9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con pollo (pimiento, z														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias con arroz(tomate natural triturado,														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Cinta de lomo fresca a la plancha														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y pa									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras (pimi														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria(cel														
			Segundo	Filete de merluza al horno/plancha				4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten(cebol									9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			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 nueces

Colegio Ntra. Sra. del Prado (Guardería)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zanah,cebolla) Calabacín salteado Plátano y pan blanco o integral	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Contramuslo de pollo asados a las finas hierbas Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja Pera conferencia y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, perejil, ajo) Lechuga, aceitunas y remolacha Naranja y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerdo magro,guisante, cebolla) Salmón en salsa con champiñones(tomate nat trit,cebolla, pim - Mandarina y pan blanco o integral	Puchero de alubias blancas con verduras (patata, zanahoria, j.verde, ajo, tomate) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Macarrones napolitana(tomate natural trit, tomate maduro, cebolla, zanahoria) Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate,cebolla, pollo) - Naranja y pan blanco o integral	Crema suave de coliflor(patata, cebolla) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) Ensalada de lechuga y manzana Plátano y pan blanco o integral	Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Merluza rebozada frita(harina trigo) Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
16	17	18	19	20
Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Plátano y pan blanco o integral	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate natural triturado, Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Tomate fresco aliñado Naranja y pan blanco o integral	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñón,tomate nat Patata panadera al horno Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Cocido de garbanzos al estilo tradicional (zanahoria,codillo,pollo ,ternera,chorizo) - Mandarina y pan blanco o integral	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat trit,cebolla) Salchichas frescas de cerdo a la plancha Tomate fresco aliñado Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,patata) Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate nat trit, pavo taco, - Mandarina y pan blanco o integral	Garbanzos guisados con verduras(tomate,patat,pimiento,cebolla, Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, limón) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan blanco o integral	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla, cerdo , puerro, ternera, Lomo fresco en salsa de hierbas provenzales (ajo,hierbas provenzales, Patatas asadas con tomillo Plátano y pan blanco o integral	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomate nat trit, chorizo de guisar Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo líq, patata,cebolla, aceite) Lechuga, zanahoria y aceitunas Naranja y pan blanco o integral	Arroz integral con salsa de tomate atesana(tomate nat trit,zanahoria, Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil) Ensalada de lechuga y remolacha Manzana y yogur natural y pan blanco o integral
30	01	02	03	04
Guisadito de patatas con calamar(potón, tomate nat, cebolla) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Zanahoria dado salteada Mandarina y pan blanco o integral				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin nueces

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 nueces	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate(tomate nat,zan				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asados a las finas hie														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de									9					14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón(limón, p				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga, aceitunas y remolacha														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo(cerd														
			Segundo	Salmón en salsa con champiñones(tomate				4	5	6								
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras (p														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones napolitana(tomate natural trit,	1								9		11			
			Segundo	Taco de garbanzos ,verduras y pollo (tomate	1	2	3						9	10	11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor(patata, cebolla)														14
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y manzana														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral(tomate	1													
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4	5	6								14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Judías verdes con tomate(tomate nat trit,za														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(champiñ														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas (zanahoria,tomate nat t														
			Segundo	Salchichas frescas de cerdo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,juc														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pavo(tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos guisados con verduras(tomate,p														14
			Segundo	Salmón en salsa de limón(cebolla, aceite, l				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(cebolla	1								9		11			
			Segundo	Lomo fresco en salsa de hierbas provenzale														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo(tomat	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo,patata y cebolla(huevo li			3											14
			Guarnición	Lechuga, zanahoria y aceitunas														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Guisadito de patatas con calamar(potón, to					5									14
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Merluza rebozada frita(harina trigo)	1			4	5	6								
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(patata, cebol														14
			Segundo	Contramuslo de pollo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate atesana(														
			Segundo	Dorado horneado con ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga, brotes de soja y remo									9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con estrellas(cebolli	1								9		11			
			Segundo	Cocido de garbanzos al estilo tradicional (za		2							9					14
			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 completo

Colegio Ntra. Sra. del Prado (Guardería)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de pescado azul con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y ternera - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y
30	01	02	03	04
Puré de verduras, patata y huevo - - Triturado de frutas y				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado completo

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 complet	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1													14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1			4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pescado azul con verduras y patata				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1			4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1			4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabací														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y	1			4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacír														14
			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 6 meses

Colegio Ntra. Sra. del Prado (Guardería)

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de verduras, patata y ternera - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de merluza con verduras y patata - - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y
30	01	02	03	04
Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado 6 meses

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 6 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de verduras, patata y ternera														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabací														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pavo con judía, zanahoria, calabací														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de merluza con verduras y patata				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabaci														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4	5	6								14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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