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.