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