SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 615,077 prot (g): 23,137 lip (g): 20,296 hc (g): 76,375	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 499,106 prot (g): 27,783 lip (g): 20,285 hc (g): 48,529	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 630,037 prot (g): 36,107 lip (g): 14,219 hc (g): 78,911	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Yogur y pan Kcal: 849,369 prot (g): 27,153 lip (g): 32,357 hc (g): 104,363
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 556,921 prot (g): 24,972 lip (g): 9,944 hc (g): 87,112	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 578,14 prot (g): 27,609 lip (g): 13,613 hc (g): 83,447	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 619,066 prot (g): 20,347 lip (g): 21,287 hc (g): 62,861	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 678,51 prot (g): 31,846 lip (g): 25,142 hc (g): 73,309
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 645,792 prot (g): 27,168 lip (g): 21,963 hc (g): 82,779	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 487,972 prot (g): 13,098 lip (g): 18,804 hc (g): 60,358	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana Fruta fresca y pan Kcal: 633,155 prot (g): 35,901 lip (g): 20,325 hc (g): 70,687	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 490,953 prot (g): 23,103 lip (g): 12,309 hc (g): 66,132	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Yogur y pan Kcal: 556,13 prot (g): 25,848 lip (g): 12,879 hc (g): 78,836
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 447,016 prot (g): 17,838 lip (g): 11,994 hc (g): 63,148	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,601 prot (g): 26,753 lip (g): 21,508 hc (g): 63,916	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 597,947 prot (g): 23,689 lip (g): 16,851 hc (g): 84,497	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan integral Kcal: 594,743 prot (g): 22,412 lip (g): 18,63 hc (g): 76,114	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 651,486 prot (g): 39,884 lip (g): 26,916 hc (g): 58,724
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 677,368 prot (g): 20,04 lip (g): 18,361 hc (g): 99,003				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

SERUNION EDUCA

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

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
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

Menú Baja en colesterol

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con pollo y zanahoria Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin carne

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas al vapor Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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 carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin fructosa

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Champiñones asados Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y apio Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Brócoli al vapor Pechuga de pollo horno/plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Arroz con pollo y zanahoria Limanda al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz hervido Salmón al horno con eneldo Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Crema de acelgas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de champiñón Cinta de lomo a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Palometa horno/plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Brócoli con patatas al vapor Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col Yogur natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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 fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Champiñones asados														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Jueves	Primero	Espinacas con patatas al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Martes	Primero	Crema de acelgas														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Miércoles	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Palometa horno/plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4	5	6								14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin gluten

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con zanahoria Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)		2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de aguja de cerdo horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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 (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2		4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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 lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1		3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Yogur y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con pollo y zanahoria Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y puerro al vapor Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Champiñones con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz integral napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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 ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz integral napolitana (salsa tomate, orég														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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 pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin PLV, huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos sin huevo en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de aguja de cerdo horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo (pasta sin traza

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 PLV, huevo (pa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin huevo en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1			4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Sin PLV

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Merluza en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Limanda en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Palometa en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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 PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1		3	4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Palometa en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			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 Vegano

IN SITU SEGOVIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Ensalada variada con judías verdes (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Lentejas estofadas con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan	Arroz salteado con cebolla y maíz Alubias estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Alubias salteadas con cebolla y brócoli - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Ensalada variada con pimiento (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria y calabacín Alubias salteadas con verduras (cebolla, pimiento) - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Pisto de verduras salteado Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Guisantes con zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Alubias pintas estofadas con quinoa - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Alubias estofadas con verduras (menestra) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Lentejas estofadas con verduras (menestra) - Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Vegano

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
Vegano	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con judías verdes (lechuga														14
			Segundo	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con cebolla y maíz														14
			Segundo	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Alubias salteadas con cebolla y brócoli														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Guisantes compuestos (pimiento, cebolla, s														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con pimiento (lechuga, tor														14
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Alubias salteadas con verduras (cebolla, pin														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Garbanzos estofados														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Guisantes con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Alubias pintas estofadas con quinoa	1							8	9	10				
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, to														14
			Segundo	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Guisantes salteados con cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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