SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			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	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 647,794 prot (g): 34,697 lip (g): 25,736 hc (g): 66,24
05	06	07	08	09
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	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 682,863 prot (g): 23,915 lip (g): 28,685 hc (g): 78,598	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 648,284 prot (g): 21,595 lip (g): 20,054 hc (g): 84,032	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 642,029 prot (g): 24,717 lip (g): 28,854 hc (g): 66,922	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan Kcal: 576,412 prot (g): 33,568 lip (g): 16,229 hc (g): 69,993
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 524,941 prot (g): 23,064 lip (g): 9,924 hc (g): 80,71	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan Kcal: 614,662 prot (g): 28,628 lip (g): 22,648 hc (g): 68,623	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 541,58 prot (g): 20,391 lip (g): 14,291 hc (g): 78,768	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Yogur y pan Kcal: 679,016 prot (g): 27,902 lip (g): 22,359 hc (g): 85,476
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 542,674 prot (g): 21,806 lip (g): 8,814 hc (g): 86,121	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral Kcal: 532,725 prot (g): 31,27 lip (g): 21,103 hc (g): 51,106	Macarrones integrales con salsa de tomate Delicias de merluza Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 663,439 prot (g): 19,556 lip (g): 20,98 hc (g): 93,893	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 610,271 prot (g): 19,825 lip (g): 20,218 hc (g): 77,684	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón york) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 733,543 prot (g): 33,58 lip (g): 26,125 hc (g): 89,372
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,965 prot (g): 27,395 lip (g): 14,272 hc (g): 85,66	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) Fruta fresca y pan Kcal: 602,343 prot (g): 22,332 lip (g): 18,47 hc (g): 79,714	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 632,666 prot (g): 25,051 lip (g): 21,305 hc (g): 63,301	

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	0														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Delicias de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con calabaza y brócoli Salmón a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	02 Crema de zanahoria Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05 Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	06 Arroz con calabaza y brócoli Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	07 Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	08 Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	09 Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan
12	13 Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	14 Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	15 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	16 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Yogur y pan
19 Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	20 Crema de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	21 Macarrones integrales con salsa de tomate Delicias de merluza Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	22 Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	23 Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27 Arroz con zanahoria Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	28 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	29 Menestra de verduras salteadas Abadejo en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	30

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Delicias de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Crema de champiñón Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de col Yogur natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Salmón a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Champiñones con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Crema de brócoli Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
	Brócoli al vapor Magro horno/plancha Coditos en blanco Yogur natural y pan	Col con patatas salteada Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz hervido Filete de merluza a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Brócoli con patatas al vapor Filete de aguja de cerdo horno/plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Filete de merluza a la plancha Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Atún a la plancha - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo y zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur natural y pan	Champiñones asados Cinta de lomo a la plancha Patatas dado al horno 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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 2	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	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Miércoles	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Espinacas con patatas al vapor														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Miércoles	Primero	Col con patatas salteada														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3						9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y aceitunas negras														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Atún a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Jueves	Primero	Champiñones asados														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas con bacón Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón vork) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con bac	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Filete de aguja de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno 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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2							9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin trazas de soja
05	06	07	08	09
Arroz integral napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Champiñones con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de brócoli Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur y pan sin trazas de soja
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Arroz salteado con ajo Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de ave con arroz Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Yogur y pan sin trazas de soja
19	20	21	22	23
Brócoli salteado con patatas Filete de aguja de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de espinacas Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Acelgas con patatas al vapor Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin trazas de soja
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo y zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate 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	Pisto de verduras salteado Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno 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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral napolitana (salsa tomate, orég														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Champiñones con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de brócoli														14
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Arroz salteado con ajo														
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado con patatas														14
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Crema de espinacas														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas al vapor														14
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas con bacón Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de aguja de cerdo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón vork) Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas con bac	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (tortilla, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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.

Menú Sin PLV, huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Magro con salsa de tomate Coditos sin huevo en blanco Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		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	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	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	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Filete de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin huevo en blanco	1								9		11			
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1								9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (panceta y tocino) Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Filete de aguja de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga iceberg Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras (menestra) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con zanahoria y calabacín Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
	Arroz con pollo Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (panceta y tocino)														
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras (toma														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de aguja de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		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.