SERUNION EDUCA

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa de ternera al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria sin tomate	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa m	Merluza en salsa marinera				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NDS	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa de te	Hamburguesa de ternera al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

03 - DIABETICA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur de soja y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

11 - SIN CERDO ESTRICTA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

12 - SIN CARNE ESTRICTA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N Merluza al horno				3	3	3								
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c Merluza al horno con patatas				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y Pan sin gluten	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras 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.



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur de soja y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

30 - SIN HUEVO

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	CALABACÍN, CALA Calabacín, calabaza y berenjena al horno n														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

31 - SIN MARISCO

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Cinta de lomo al horno Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (Tortilla de patata y calabacín			3											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíi Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón vork Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

48 - S/LEGUMBRES-PESCADO-MARISCO-F.SECOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Cinta de lomo al horno Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 48 - s/legumbres-pescado-marisco-f.secos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (	Tortilla de patata y calabacín			3											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogac	Espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

64 - TRITURADA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y lentejas Triturado de zanahoria y pescado Yogur y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de calabacin y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Crema de judias verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Triturado de verduras y pavo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Crema de brócoli Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan
30				
Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah(Triturado de zanahorias y arroz														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de zanah(Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N Crema de coliflor														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	triturado de patata Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah(Triturado de zanahorias y arroz														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin, zanahoria y pavo														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah(Triturado de zanahorias y arroz														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah(Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	crema de judias ve Crema de judias verdes														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah(Triturado de zanahorias y arroz														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah(Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	triturado de patata Triturado de patata, zanahoria y calabacín														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de brócoli N Crema de brócoli													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				

SERUNION EDUCA

67 - SIN PLV, SIN HUEVO

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur de soja y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Boloñesa vegetal con patatas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 67 - sin plv, sin huevo

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N Crema de coliflor														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

72 - SIN LENTEJAS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 72 - sin lentejas

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

73 - SIN PESCADO, SIN LEGUMBRES

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Cinta de lomo al horno Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 73 - sin pescado, sin legumbres

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (Tortilla de patata y calabacín			3											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogac Espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

83 - BASAL 1 A 3 AÑOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

89 - SIN HUEVO-TOMATE-PIMIENTO

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en su jugo Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo) Merluza en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados sin tomate pimiento Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 89 - sin huevo-tomate-pimiento

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria sin tomate	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	PATATAS GUISADA Patatas guisadas sin tomate-pimiento														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria I Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíi Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados sin tomate										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo)														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	GARBANZOS ESTO Garbanzos estofados sin tomate pimiento										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

114 - SIN LEGUMBRES-FSECOS-CRUSTÁCEOS

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 114 - sin legumbres-fsecos-crustáceos

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria				3										
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo con tomat Abadejo con tomate				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

136 - SIN MARISCO-CHAMPIÑONES

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Yogur y pan integral	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón al horno en su jugo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 136 - sin marisco-champiñones

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo	Abadejo en su jugo				3										
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo	Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabací	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

137 - SIN CABALLA

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 137 - sin caballa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales con tomate y chorizo	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

152 - SIN SALMON

CATERING ZAMORA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
30				
Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SERUNION EDUCA

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

DOWN Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 152 - sin salmon

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían va
según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada e
disponible cada día en el comedor.

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO															
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO															
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO															
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO															
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO															
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO															
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO															
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO															
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO															
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO															
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO															
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO															
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO															
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO															
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO															
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO															
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO															
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO															
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO															
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO															
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO															
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO															
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO															
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO															
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO															
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO															
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO															
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO															
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO															
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO															
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO															
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO															
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO															
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO															
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO															
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO															
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO															
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO															
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO															