SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Central
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	**03** Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 674,728 prot (g): 22,631 lip (g): 40,439 hc (g): 50,668	**04** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 641,551 prot (g): 26,32 lip (g): 20,028 hc (g): 82,41	**05** Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 467,549 prot (g): 19,57 lip (g): 11,742 hc (g): 67,199	**06** Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 742,302 prot (g): 46,56 lip (g): 29,861 hc (g): 67,982
09 **FESTIVO**	**10** Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 582,413 prot (g): 22,532 lip (g): 22,366 hc (g): 74,345	**11** Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 614,695 prot (g): 25,055 lip (g): 22,653 hc (g): 74,3	**12** Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 550,156 prot (g): 31,315 lip (g): 20,502 hc (g): 55,061	**13** Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 646,384 prot (g): 38,148 lip (g): 21,852 hc (g): 66,943
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 676,808 prot (g): 27,7 lip (g): 28,627 hc (g): 75,1	**17** Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 524,04 prot (g): 18,356 lip (g): 31,182 hc (g): 39,32	**18** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 641,551 prot (g): 26,32 lip (g): 20,028 hc (g): 82,41	**19** Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 496,932 prot (g): 28,361 lip (g): 11,795 hc (g): 63,582	**20** Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Pan de horno tradicional y yogur Kcal: 588,031 prot (g): 37,836 lip (g): 23,907 hc (g): 52,343
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa de soja texturizada gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 727,141 prot (g): 26,573 lip (g): 18,933 hc (g): 107,643	**24** Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 738,798 prot (g): 22,942 lip (g): 32,745 hc (g): 76,518	**25** Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 668,442 prot (g): 24,118 lip (g): 31,309 hc (g): 69,398	**26** Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 599,233 prot (g): 20,605 lip (g): 20,958 hc (g): 78,065	**27** Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 512,257 prot (g): 23,31 lip (g): 12,078 hc (g): 75,354
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 594,258 prot (g): 32,85 lip (g): 21,314 hc (g): 63,048	**01**	**02**	**03**	**04** **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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

SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja texturizada gra	1	2	3					8	9	10				
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana	1	2	3						9		11			
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO CERDO

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz meloso de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Pavo al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Pechuga de pollo a la plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Caballa en aceite Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

nutrilab

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CERDO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz meloso de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas.	1	2	3									12		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en aceite				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO CERDO NO MARISCO

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz meloso de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Pavo al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Pechuga de pollo a la plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Caballa en aceite Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

nutrilab

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO CERDO NO MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO CERDO NO MA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz meloso de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas.	1	2	3									12		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados co	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en aceite				4										
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO LACTOSA

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos salteados con pavo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11			
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO MARISCO, LACTOSA, CERDO

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz meloso de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Pavo al horno Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Pechuga de pollo a la plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Tortilla francesa Guisantes al vapor Yogur de soja y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo al ajillo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO MARISCO, LACTOSA, CEF

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO MARISCO, LAC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas con verduras	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz meloso de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos salteados con pavo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Guisantes al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo al ajillo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO PESCADO NO MARISCO

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahoria) Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Tortilla francesa Guisantes al vapor Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO PESCADO NO MARISCO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO PESCADO NO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Ragout de ternera (tomate, cebolla, zanahor														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas.	1	2	3									12		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados co	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Guisantes al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO HUEVO

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Caballa en aceite Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Caballa en aceite				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Macarrones sin alérgenos con pavo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos														
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO FRUTOS SECOS

Colegio Central

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO FRUTOS SECOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
NO FRUTOS SECO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas.	1	2	3									12		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos salteados con pavo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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