SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO LA INMACULADA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Guiso de patatas con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral Kcal: 527,143 prot (g): 25,743 lip (g): 18,579 hc (g): 59,708	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) Yogur y pan Kcal: 587,589 prot (g): 27,586 lip (g): 8,665 hc (g): 92,883	Arroz a banda (marisco) Limanda en salsa de puerros Verduras salteadas Fruta fresca y pan integral Kcal: 554,723 prot (g): 25,13 lip (g): 12,378 hc (g): 81,466	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 579,731 prot (g): 18,973 lip (g): 15,389 hc (g): 81,006
09	10	11	12	13
Lentejas estofadas con verduras (judía, berenjena, zanahoria) Tortilla de patata y cebolla horno Calabacín salteado Fruta fresca y pan Kcal: 650,066 prot (g): 24,029 lip (g): 20,564 hc (g): 84,368	Crema de verduras (acelga, patata, judía, zanahoria) Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 518,612 prot (g): 29,243 lip (g): 21,753 hc (g): 47,463	Arroz integral con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 565,68 prot (g): 25,637 lip (g): 15,54 hc (g): 79,073	Coliflor al horno Estofado de pollo al curry Fruta fresca y pan integral Kcal: 425,775 prot (g): 24,938 lip (g): 17,805 hc (g): 37,778	Coditos con salsa de tomate Fajitas de soja texturizada y salsa teriyaki Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 652,495 prot (g): 22,963 lip (g): 17,561 hc (g): 97,021
16	17	18	19	20
Macarrones integrales al pomodoro Limanda a la romana frita Lechuga y remolacha Fruta fresca y pan Kcal: 586,955 prot (g): 29,637 lip (g): 17,589 hc (g): 72,97	Menestra de verduras salteadas Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (menestra) Patata panadera al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 615 prot (g): 23,191 lip (g): 25,727 hc (g): 69,235	Garbanzos estofados con patatas y calabaza Huevos duros con pisto salteado Yogur y pan Kcal: 636,906 prot (g): 28,647 lip (g): 21,347 hc (g): 77	Paella de verduras (menestra) Milhojas de boloñesa de lentejas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 764,982 prot (g): 18,883 lip (g): 23,918 hc (g): 112,885	Crema de calabaza y zanahoria Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Fruta fresca y pan Kcal: 469,676 prot (g): 24,75 lip (g): 16,514 hc (g): 52,236
23	24	25	26	27
Lentejas ecológicas estofadas con verduras (judía, calabacín, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 578,338 prot (g): 21,548 lip (g): 15,746 hc (g): 80,407	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Albóndigas de soja con salsa de tomate nutrilab Fruta fresca y pan Kcal: 704,01 prot (g): 19,825 lip (g): 21,034 hc (g): 101,27	Judías verdes salteadas al ajillo Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria) Verduras salteadas Yogur y pan Kcal: 586,471 prot (g): 33,579 lip (g): 22,719 hc (g): 57,329	Crema de coliflor y zanahoria Escalope de pollo empanado frito Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan integral Kcal: 589,143 prot (g): 25,003 lip (g): 23,768 hc (g): 62,917	Arroz integral con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 492,749 prot (g): 20,286 lip (g): 11,683 hc (g): 73,979
30	01	02	03	04
Sopa de fideos Magro con salsa de tomate Patatas fritas Fruta fresca y pan Kcal: 621,762 prot (g): 28,445 lip (g): 21,209 hc (g): 75,332				

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.



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

SERUNION EDUCA

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	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de patatas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y aceitunas				4										14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz a banda (marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Limanda en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Verduras salteadas														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (judía, bere	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	Crema de verduras (acelga, patata, judía, za	1	2	3						9			12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor al horno														
			Segundo	Estofado de pollo al curry	1	2									11			
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Coditos con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Fajitas de soja texturizada y salsa teriyaki	1							8	9	10				14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Limanda a la romana frita	1		3	4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con patatas y calabaza														
			Segundo	Huevos duros con pisto salteado			3											
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Milhojas de boloñesa de lentejas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja con salsa de tomate	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria	1													
			Guarnición	Verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de coliflor y zanahoria														14
			Segundo	Escalope de pollo empanado frito	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Champiñones salteados con ajo y perejil														
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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