SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 531,148 prot (g): 14,418 lip (g): 17,817 hc (g): 71,317	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 740,577 prot (g): 43,294 lip (g): 25,396 hc (g): 77,101	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 564,18 prot (g): 30,113 lip (g): 12,763 hc (g): 75,208	Macarrones integrales con tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 783,696 prot (g): 21,033 lip (g): 27,918 hc (g): 104,651
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal Fruta fresca y pan Kcal: 511,02 prot (g): 19,696 lip (g): 8,932 hc (g): 83,39	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Kcal: 642,675 prot (g): 32,314 lip (g): 16,531 hc (g): 89,422	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,932 prot (g): 19,64 lip (g): 19,681 hc (g): 64,105	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 566,81 prot (g): 25,19 lip (g): 20,287 hc (g): 62,761
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york) Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 609,515 prot (g): 24,491 lip (g): 20,686 hc (g): 80,153	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 467,749 prot (g): 11,645 lip (g): 15,045 hc (g): 65,346	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana Yogur y pan Kcal: 729,717 prot (g): 43,449 lip (g): 24,859 hc (g): 78,111	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 490,827 prot (g): 23,022 lip (g): 12,379 hc (g): 66,106	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 491,798 prot (g): 22,604 lip (g): 7,451 hc (g): 76,42
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 462,81 prot (g): 18,177 lip (g): 11,972 hc (g): 66,846	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 574,829 prot (g): 26,204 lip (g): 19,743 hc (g): 63,504	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Kcal: 614,351 prot (g): 29,384 lip (g): 15,233 hc (g): 88,311	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan Kcal: 569,248 prot (g): 35,181 lip (g): 22,573 hc (g): 52,086
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 678,612 prot (g): 20,08 lip (g): 18,366 hc (g): 99,165				

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Basal 1-3 años

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) - Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Patata y zanahoria al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa - Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur natural. y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca permitida y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural. y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca permitida y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años

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 1-3 años	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		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 Hipocalórica

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Filete de merluza a la plancha Tomate asado Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha 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 con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur desnatado natural y pan	Macarrones integrales al pomodoro Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica

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
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha 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 con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate Coditos en blanco Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella mixta (pollo, marisco) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha 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 (huevo, guisante, jamón york) Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9		11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas		2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin harina de trigo, lácteos, SIN TOMATE NI AJO

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Filete de merluza a la plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y brócoli Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Pechuga de pollo horno/plancha Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento) Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con maíz y pimientos Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz salteado con ajo Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli con patatas al vapor Jamoncitos de pollo asados en su jugo Menestra de verduras al vapor Fruta fresca y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Arroz con calabaza y brócoli Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin gluten				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SI

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin harina de trigo,	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)	1													14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimient														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con maíz y pimientos														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli con patatas al vapor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Menestra de verduras al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

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

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2										12		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo) ni nueces

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2										12		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2										12		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1		3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Patata y zanahoria al vapor Merluza guisada a la marinera (marisco) Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Pollo en salsa de tomate - Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan sin trazas de soja	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli salteado con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Crema de calabacín Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli salteado con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Pisto de verduras salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan sin trazas de soja	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Revuelto de huevo salteado Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja
30	01	02	03	04
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca y pan sin trazas de soja				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y :														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas cocidas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Pisto de verduras salteado														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria												12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas cocidas														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha 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 (huevo, guisante, jamón york) Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Huevos duros en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Huevos duros en salsa verde (guisante)			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin patata, zanahoria, plátano, manzana ni cacao

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza (sin patata) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Alubias salteadas con ajo y perejil Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) Filete de merluza a la plancha Tomate asado Fruta fresca permitida y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate (sin zanahoria) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal (sin zanahoria) - Fruta fresca permitida y pan	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zanahoria) Garbanzos salteados con cebolla y ajo - Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural. y pan	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento) Tortilla francesa Brócoli salteado Fruta fresca permitida y pan
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y brócoli Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Crema de calabacín (sin patata) Tortilla de calabacín plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca permitida y pan integral	Garbanzos con maíz y pimientos Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur natural. y pan	Macarrones integrales al pomodoro (sin zanahoria) Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza (sin patata) Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca permitida y pan	Alubias salteadas con ajo y perejil Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y pan integral	Arroz con salsa de tomate (sin zanahoria) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural. y pan	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zanahoria) Garbanzos salteados con cebolla y ajo - Fruta fresca permitida y pan integral	Brócoli salteado Jamoncitos de pollo asados en su jugo Ensalada de tomate Fruta fresca permitida y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate sin zanahoria, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Calabacín salteado Fruta fresca permitida y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin patata, zanahoria, plátano

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin patata, zanaho	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza (sin patata)														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)	1													14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Tomate asado														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate (	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal (sin zanahoria	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zar	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y ajo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y piment														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimient														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Brócoli salteado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín (sin patata)														
			Segundo	Tortilla de calabacín plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos con maíz y pimientos														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro (sin zan	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza (sin patata)														
			Segundo	Lomo adobado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias salteadas con ajo y perejil														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate (sin zanahoria)														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales (sin zar	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y ajo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos con boloñesa vegetal - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduritas (guisante, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha 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 (huevo, guisante, jamón york) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y calabacín horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo en salsa de manzana - Yogur y pan	Macarrones integrales al pomodoro Huevos duros en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas con verduritas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo asados en su jugo Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Huevos duros en salsa verde (guisante)			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza guisada a la marinera (marisco)				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales al pomodoro	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1		3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		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 Triturado

IN SITU VALLADOLID

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón - Triturado de frutas y	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - Triturado de frutas y	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - Triturado de frutas y	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - Triturado de frutas y	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera - Triturado de frutas y	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y
30	01	02	03	04
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - Triturado de frutas y				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y p														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y r	1			4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salı				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabac			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabı				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacı														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Martes	Primero	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín														14
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		Viernes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacíı														
			Segundo	-														
			Guarnición	Triturado de frutas														
		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.