SERUNION EDUCA

# Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167 | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan<br>Kcal: 645,921 prot (g): 40,751 lip (g): 26,462 hc (g): 57,848 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>0<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 678,612 prot (g): 20,08 lip (g): 18,366 hc (g): 99,165 | Arroz a la zamorana<br>Salmón en salsa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 792,048 prot (g): 24,806 lip (g): 40,909 hc (g): 77,6 | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 612,39 prot (g): 20,565 lip (g): 19,05 hc (g): 79,136 | Crema de verduras<br>Salchichas al horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 657,684 prot (g): 22,836 lip (g): 28,468 hc (g): 72,488 | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan<br>Kcal: 562,995 prot (g): 33,754 lip (g): 14,407 hc (g): 70,539 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Coditos con boloñesa vegetal<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 503,871 prot (g): 19,794 lip (g): 9,094 hc (g): 79,88 | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 584,445 prot (g): 28,214 lip (g): 20,409 hc (g): 66,88 | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 503,069 prot (g): 19,867 lip (g): 11,42 hc (g): 76,975 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>Kcal: 821,53 prot (g): 30,618 lip (g): 34,997 hc (g): 89,529 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 520,239 prot (g): 21,545 lip (g): 6,894 hc (g): 85,367 | Crema de verduras<br>Pollo asado con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 512,65 prot (g): 26,152 lip (g): 18,121 hc (g): 56,759 | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 520,024 prot (g): 26,836 lip (g): 12,448 hc (g): 70,478 | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 584,463 prot (g): 19,688 lip (g): 18,288 hc (g): 76,387 | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)<br>Atún en salsa de tomate<br>Yogur y pan<br>Kcal: 708,236 prot (g): 31,254 lip (g): 25,508 hc (g): 87,411 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 599,542 prot (g): 28,281 lip (g): 21,504 hc (g): 68,009 | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 542,392 prot (g): 23,898 lip (g): 13,137 hc (g): 78,945 | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan<br>Kcal: 744,857 prot (g): 25,048 lip (g): 31,108 hc (g): 83,767 | Menestra de verduras salteadas<br>Filete ruso mixto<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral<br>Kcal: 640,891 prot (g): 23,966 lip (g): 24,137 hc (g): 60,354 | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Basal | Semana 1 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Salmón en salsa | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salchichas al horno/plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete ruso mixto | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |

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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur natural. y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca permitida y pan | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur natural. y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Coditos con boloñesa vegetal<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur natural. y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur natural. y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca permitida y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca permitida y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca permitida y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con calabaza y brócoli | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con verduras (judía, to | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de calabacín plancha | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con verduras (judía, to | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>-<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Tortilla francesa horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Coditos con boloñesa vegetal<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Pollo asado con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Abadejo al horno<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de verduras con fideos integrales (judía | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de verduras con fideos integrales (judía | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan | Arroz a la zamorana<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Salchichas al horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Pollo en salsa de tomate<br>Coditos en blanco<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Pollo asado con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón vork)<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Filete ruso mixto<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin frutos secos | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salchichas al horno/plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Coditos en blanco | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete ruso mixto | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan sin gluten |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Crema de verduras<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Patata y zanahoria al vapor<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin gluten |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Pollo en salsa de tomate<br>Coditos sin gluten en blanco<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Patata, zanahoria y cebolla al vapor<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur y pan sin gluten |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan sin gluten |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Patata con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con pollo<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Patata y zanahoria al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Coditos sin gluten en blanco | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patata, zanahoria y cebolla al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin gluten napolitana (salsa tom | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Patata con zanahoria, calabacín y calabaza | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Brócoli con patatas al vapor<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Menestra de verduras al vapor<br>Fruta fresca y pan sin gluten |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Arroz con calabaza y brócoli<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimiento)<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Crema de verduras<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor al horno<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Coditos sin gluten en blanco<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con zanahoria<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas al vapor<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con calabaza y brócoli<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Salteado de garbanzos con calabacín, cebolla y maíz<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin gluten |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Arroz con pollo y zanahoria<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria<br>-<br>Fruta fresca y pan sin gluten | Hervido valenciano con zanahoria (judía, patata, cebolla)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin gluten | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Arroz con calabaza y brócoli | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimient | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Coditos sin gluten en blanco | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria | | | | | | | | | | | | 12 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos salteados con cebolla y zanahori | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con calabaza y brócoli | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Salteado de garbanzos con calabacín, cebol | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Ensalada de lentejas (cebolla, pimiento) | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria | | | | | | | | | | | | 12 | | |
| | | | Segundo | Garbanzos salteados con cebolla y zanahori | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Hervido valenciano con zanahoria (judía, pat | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Pollo en salsa de tomate<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin huevo (pasta s | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Pollo en salsa de tomate<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin huevo (pasta s | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Coditos sin huevo con boloñesa vegetal<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones sin huevo con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Merluza a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata y pollo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin huevo (pasta s | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos sin huevo con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones sin huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | 9 | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a las finas hierbas | 1 | 2 | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin huevo | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin lactosa | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan sin trazas de soja |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Arroz con pollo y zanahoria<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Espinacas salteadas con patatas<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Patata y zanahoria al vapor<br>Merluza al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan sin trazas de soja |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Pollo en salsa de tomate<br>-<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Patata, zanahoria y cebolla al vapor<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Arroz con salsa de tomate<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Patatas cocidas<br>Yogur y pan sin trazas de soja |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Brócoli salteado con patatas<br>Filete de cerdo horno/plancha<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Arroz con salsa de tomate<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Patatas estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan sin trazas de soja |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Patata con zanahoria, calabacín y calabaza<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Arroz con pollo y zanahoria<br>Filete de merluza a la plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)<br>Revuelto de huevo salteado<br>Patatas cocidas<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | Pisto de verduras salteado<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan sin trazas de soja | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01 | 02 |
| | | | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli a la gallega (patata, pimentón)<br>Jamoncitos de pollo asados en su jugo<br>Pisto de verduras salteado<br>Yogur y pan |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)<br>-<br>Fruta fresca y pan | Arroz a la zamorana<br>Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla de patata y cebolla horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Salchichas al horno/plancha<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con zanahoria<br>Tortilla francesa horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | Coliflor en salsa paprika<br>Coditos con boloñesa vegetal<br>-<br>Fruta fresca y pan integral | Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Arroz con salsa de tomate<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Yogur y pan |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Judías verdes con patatas salteadas<br>Lentejas campesinas<br>-<br>Fruta fresca y pan | Crema de verduras<br>Pollo asado con salsa barbacoa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Abadejo al horno con ajo y perejil<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Garbanzos estofados<br>Tortilla de patata y calabacín horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón vork)<br>Atún en salsa de tomate<br>-<br>Yogur y pan |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca y pan | Arroz con pollo<br>Pechuga de pollo horno/plancha<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>-<br>Fruta fresca y pan | Menestra de verduras salteadas<br>Filete ruso mixto<br>Patatas dado al horno<br>Fruta fresca y pan integral | |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salchichas al horno/plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete ruso mixto | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la zamorana | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salchichas al horno/plancha | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con salsa barbacoa | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Segundo | Pollo en salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Cocido completo | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete ruso mixto | 1 | 2 | 3 | | | | | | 9 | | | | | 14 |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

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

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

| Dieta | Semana | Día | Orden | Plato | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES | SULFITOS |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sin PLV | Semana 1 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de 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 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y cebolla horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de cerdo horno/plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Lentejas estofadas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Coliflor en salsa paprika | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal | 1 | | | | | | | 8 | 9 | 10 | 11 | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Arroz con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Sopa de verduras con fideos integrales (judía | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Judías verdes con patatas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas campesinas | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Crema de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Macarrones integrales napolitana (salsa tom | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno con ajo y perejil | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata y calabacín horno | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Viernes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Atún en salsa de tomate | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Lentejas estofadas con verduras | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Martes | Primero | Arroz con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza a la plancha | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y tomate | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de verduras con fideos integrales (judía | 1 | | | | | | | | 9 | | 11 | 12 | | 14 |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Menestra de verduras salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas dado al horno | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | 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

Octubre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 01<br>Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 02<br>Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y |
| 05<br>Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 06<br>Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 07<br>Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 08<br>Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 09<br>Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y merluza<br>-<br>Triturado de frutas<br>y |
| 12 | 13<br>Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 14<br>Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 15<br>Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 16<br>Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera<br>-<br>Triturado de frutas<br>y |
| 19<br>Puré de lentejas con verduras y cerdo<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 20<br>Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 21<br>Puré de abadejo con verduras<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 22<br>Puré de garbanzos con verduras y huevo<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 23<br>Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón<br>-<br>Triturado de frutas<br>y |
| 26<br>Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 27<br>Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 28<br>Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 29<br>Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín<br>-<br>Triturado de frutas<br>y | 30 |

# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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



# RECOMENDADOR DE CENAS

## PRIMEROS PLATOS

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

## SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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 | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Puré de pollo con judía, zanahoria, calabací | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Puré de pollo con judía, zanahoria, calabací | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y sal | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Puré de alubias con zanahoria, calabacín y h | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l | 1 | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Puré de pollo con judía, zanahoria, calabací | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l | 1 | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Puré de lentejas con verduras y cerdo | 1 | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Puré de pollo con judía, zanahoria, calabací | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Puré de abadejo con verduras | | | | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puré de garbanzos con verduras y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y sal | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y l | 1 | | 3 | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Puré de arroz con zanahoria, calabacín y me | | | | 4 | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabac | | | | | | | | | | | | | | 14 |
| | | | Segundo | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Triturado de frutas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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.