SERUNION EDUCA

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla francesa horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (sa	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en blanco salteados	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de veduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Revuelto de huevo salteado - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Filete de merluza a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (sa	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9		11	12		
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de veduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Merluza en salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con patatas salteadas Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas 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	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de veduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Revuelto de huevo salteado Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate y chorizo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Yogur y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (menestra) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Hamburguesa mixta horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (sa	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Paella de verduras (menestra) Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con patatas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con eneldo Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana - Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en blanco salteados Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas salteadas Lentejas campesinas - Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de veduras Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
30	01	02	03	04
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

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

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