SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO FRANCISCO LLOPIS

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
09	**PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"**	**11**	**12**	**13**
	Arroz meloso de costilla y coliflor Delicias de queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan Kcal: 631,056 prot (g): 15,356 lip (g): 20,081 hc (g): 94,435	Crema de legumbres y hortalizas Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soja texturizada) Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 666,178 prot (g): 27,012 lip (g): 17,383 hc (g): 93,104	Macarrones a la carbonara (nata, bacon) Abadejo en salsa de tomate Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan Kcal: 588,982 prot (g): 27,972 lip (g): 18,51 hc (g): 74,453	Lentejas eco al estilo tradicional con verduras Magro en salsa de manzana Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 613,62 prot (g): 35,844 lip (g): 18,977 hc (g): 69,247
16	**17**	**18**	**19**	**JORNADA DE LOS SUEÑOS**
Cazuela de garbanzos Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 682,274 prot (g): 28,875 lip (g): 28,324 hc (g): 71,15	Crema de zanahoria con tostones caseros Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 624,305 prot (g): 21,248 lip (g): 28,426 hc (g): 66,689	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Hummus de garbanzos y calabaza con picos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan Kcal: 567,724 prot (g): 17,542 lip (g): 13,407 hc (g): 90,172	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Limanda con salsa de limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 475,03 prot (g): 27,453 lip (g): 11,478 hc (g): 60,575	**Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrimas de pollo caseras con salsa de Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan** Kcal: 546,37 prot (g): 30,35 lip (g): 20,874 hc (g): 57,065
23	**24**	**"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"**	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 684,181 prot (g): 21,044 lip (g): 36,469 hc (g): 63,928	Paella valenciana Revuelto de huevo Pisto valenciano Fruta de temporada y pan Kcal: 786,868 prot (g): 27,005 lip (g): 27,034 hc (g): 107,051	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Albóndigas vegetales al horno con salsa de tomate Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón) Fruta de temporada y pan Kcal: 631,894 prot (g): 28,292 lip (g): 20,497 hc (g): 78,668	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Taquitos de pollo al ajillo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 599,054 prot (g): 35,572 lip (g): 20,2 hc (g): 63,715	Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 573,353 prot (g): 22,113 lip (g): 24,325 hc (g): 62,29
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis integrales a la carbonara con bacon Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 626,967 prot (g): 26,598 lip (g): 26,363 hc (g): 66,606	*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.** **Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.** *** Todas las semanas se servirá pan blanco y, como mínimo, 2 veces de 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.



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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





04 Juego

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



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero		1													
			Segundo		1			4					9					
			Guarnición															14
		Martes	Primero		1								9					
			Segundo		1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición			2												
		Miércoles	Primero		1								9		11			
			Segundo				3											
			Guarnición															14
		Jueves	Primero		1								9					14
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero													12		
			Segundo					4										
			Guarnición			2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero															14
			Segundo		1	2	3	4	5	6			9		11	12		14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Delicias de queso	1	2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate,		2												
		Miércoles	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	Milhojas de boloñesa vegetal casero (con soj	1	2	3					8	9	10	11	12		14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Macarrones a la carbonara (nata, bacon)	1	2	3						9		11			
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, man														14
		Viernes	Primero	Lentejas eco al estilo tradicional con verdura	1													14
			Segundo	Magro en salsa de manzana														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata casera			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cc			3											
			Segundo	Hummus de garbanzos y calabaza con picos	1									10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1	2												
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Limanda con salsa de limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con sa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrima	1	2							9		11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno o a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Paella valenciana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Pisto valenciano														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales al horno con salsa de t									9					
			Guarnición	Ensalada de la terreta (lechuga, tomate, man														14
		Jueves	Primero		1													14
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
	Semana 5	Lunes	Primero															
			Segundo		1			4					9					14
			Guarnición															14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo		1	2	3						9					14
			Guarnición															

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.

Els al·lergògens han sigut indicats abans de la compra dels ingredients, però podrien variar segons canvis en proveïdors, productes o disponibilitat.
La informació actualitzada estarà disponible cada dia en el menjador.

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