SERUNION EDUCA

# 01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria sin tomate<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa de ternera al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria sin tomate | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m | Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ | Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NDS | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa de te | Hamburguesa de ternera al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra | Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias | Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno a las finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 02 - ASTRINGENTE

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en su jugo<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta con zanahoria<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de zanahoria sin ajo-cebolla<br>Pechuga de pavo al horno sin ajo<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Pechuga de pollo al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Patata en blanco<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Crema de patata<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz en blanco<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla<br>Abadejo en su jugo<br>Fruta fresca y pan | Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Pasta con zanahoria<br>Merluza al horno con patatas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Pechuga de pavo al horno sin ajo<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz en blanco<br>Abadejo en su jugo<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos<br>Pechuga de pollo al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta en blanco<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 02 - astringente

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | arroz en blanco N Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos al horn Jamoncitos al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta con zanahor Pasta con zanahoria | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria sin ajo-cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata en blanco N Patata en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | crema de patata NI Crema de patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | arroz en blanco N Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz con zanahori Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta con zanahor Pasta con zanahoria | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | merluza al horno c Merluza al horno con patatas | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz en blanco N Arroz en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta en blanco N Pasta en blanco | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 03 - DIABETICA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | macarrones integra Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor con patatas<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Merluza al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | coliflor con patatas | Coliflor con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | merluza al horno c | Merluza al horno con patatas | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | macarrones integra | Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 06 - RICA EN FIBRA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | Coliflor rehogada<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Acelgas con patatas<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Coliflor rehogada<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Champiñones salteados<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Coliflor rehogada<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 06 - rica en fibra

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | champiñones salte Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | COLIFLOR REHOG. Coliflor rehogada | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de verduras N Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | acelgas con patata Acelgas con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | menestra con pata Menestra (zanahoria, guisante, coliflor, judía verde ) con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | COLIFLOR REHOG. Coliflor rehogada | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | champiñones salte Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de verduras N Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | COLIFLOR REHOG. Coliflor rehogada | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 07 - SIN

## COLIFLOR.REPOLLO.CALABAZA.PUERRO.LEGUMBRES.BROCO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en su jugo<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de zanahoria sin ajo-cebolla<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Pasta sin gluteni huevo en blanco<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Espinacas rehogadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en su jugo<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo en blanco<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de zanahoria<br>Jamoncitos al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 07 - sin coliflor.repollo.calabaza.puerro.legumbres.brocoli

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos al horn Jamoncitos al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria sin ajo-cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno con pimientos | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con champiñ Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | espinacas rehogac Espinacas rehogadas | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado ε Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacíı Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo ε Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho Cinta de lomo al horno con pimientos | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | jamoncitos al horn Jamoncitos al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur de soja y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | macarrones integra | Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho | Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 11 - SIN CERDO ESTRICTA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 12 - SIN CARNE ESTRICTA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Merluza al horno con patatas<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de verduras<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de verduras N Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con champiñ Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | merluza al horno N Merluza al horno | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | merluza al horno c Merluza al horno con patatas | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de verduras N Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom | Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra | Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y Pan sin gluten | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y Pan sin gluten | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y Pan sin gluten | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y Pan sin gluten | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N | Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur de soja y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ | Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc | Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m | Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | macarrones integra | Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 27 - SIN LEGUMBRES, SIN CARNE

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Merluza al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de verduras<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Fogonero al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Espinacas rehogadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de verduras<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Abadejo en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 27 - sin legumbres, sin carne

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom | Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata y ( | Tortilla de patata y calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | merluza al horno c | Merluza al horno con patatas | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de verduras N | Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con champiñ | Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | fogonero al horno I | Fogonero al horno | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | espinacas rehogac | Espinacas rehogadas | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N | Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata y ( | Tortilla de patata y calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de verduras N | Sopa de verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla de patata y ( | Tortilla de patata y calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | abadejo en su jugo | Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 30 - SIN HUEVO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Calabacín, calabaza y berenjena al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Boloñesa vegetal con patatas salteadas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | CALABACÍN, CALA Calabacín, calabaza y berenjena al horno n | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Boloñesa vegetal c Boloñesa vegetal con patatas salteadas | 1 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 31 - SIN MARISCO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón al horno en su jugo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | abadejo en su jugo | Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | Macarrones integra | Macarrones integrales con tomate y chorizo | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ | Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón en su jugo | Salmón al horno en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabací | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m | Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra | Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias | Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Cinta de lomo al horno<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Tortilla de patata y calabacín<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Cinta de lomo al horno<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Pechuga de pollo al horno<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | tortilla de patata y ( Tortilla de patata y calabacín | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacíi Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cinta de lomo al horno con pimientos<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom | Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc | Cinta de lomo al horno con pimientos | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con champiñ | Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc | Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | arroz con champiñ | Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N | Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc | Cinta de lomo al horno con pimientos | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | filete de magro al h | Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón vork<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 40 - S/GLUTEN-LECHE-TERNERA-F. SECOS

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02<br>FESTIVO | 03<br>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 04<br>Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y Pan sin gluten | 05<br>Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | 06<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 09<br>Crema de coliflor<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 10<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | 11<br>Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y Pan sin gluten | 12<br>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento roio v verde<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | 13<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 16<br>Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 17<br>Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur de soja y Pan sin gluten | 19<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 20<br>Judías verdes al ajillo<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 23<br>Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten | 24<br>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | 25<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y Pan sin gluten | 26<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | 27<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y Pan sin gluten |
| 30<br>Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 40 - s/gluten-leche-ternera-f. secos

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananaho | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | crema de coliflor N | Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al ho | Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N | Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 61 - NO CERDO NO LECHE

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Escalope de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur de soja y pan | Macarrones integrales con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y pan | Sopa de ave con fideos<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 61 - no cerdo no leche

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ | Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N | Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | macarrones integr | Macarrones integrales con salsa de tomate | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integr | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 62 - CELÍACO NO LACTOSA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur de soja y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 62 - celíaco no lactosa

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı | Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal | Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO | Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la | Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N | Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 63 - NO FRUTOS SECOS NO HUEVO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón vork<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 63 - no frutos secos no huevo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 64 - TRITURADA

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Triturado de verduras y alubias<br>Triturado de verduras y huevo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Triturado de verduras y pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Triturado de verduras y lentejas<br>Triturado de zanahoria y pescado<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de puerro y zanahoria<br>Triturado de verduras y garbanzos<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de coliflor<br>Triturado de verduras y garbanzos<br>Fruta fresca y pan | Triturado de patata, zanahoria y calabacín<br>Triturado de verduras y garbanzos<br>Fruta fresca y pan integral | Triturado de zanahorias y arroz<br>Triturado de calabacin y pescado<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Crema de zanahoria<br>Triturado de calabacin, zanahoria y pavo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Triturado de verduras y alubias<br>Triturado de verduras y huevo<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Triturado de zanahorias y arroz<br>Triturado de zanahoria y pescado<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Triturado de verduras y huevo<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Triturado de verduras y garbanzos<br>Triturado de verduras y pavo<br>Yogur y pan | Crema de puerro y zanahoria<br>Triturado de calabacin y pescado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de judias verdes<br>Triturado de verduras y lentejas<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Triturado de verduras y pavo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Triturado de verduras y alubias<br>Triturado de verduras y huevo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Triturado de zanahorias y arroz<br>Triturado de zanahoria y pescado<br>Yogur y pan | Triturado de patata, zanahoria y calabacín<br>Triturado de verduras y garbanzos<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de brócoli<br>Triturado de verduras y pollo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Crema de puerro y zanahoria<br>Triturado de verduras y garbanzos<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | triturado de zanah( Triturado de zanahorias y arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | triturado de verdur Triturado de verduras y alubias | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | triturado de zanah( Triturado de zanahoria y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | crema de coliflor N Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | triturado de patata Triturado de patata, zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | triturado de zanah( Triturado de zanahorias y arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | triturado de calaba Triturado de calabacin, zanahoria y pavo | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | triturado de verdur Triturado de verduras y alubias | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | triturado de zanah( Triturado de zanahorias y arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | triturado de zanah( Triturado de zanahoria y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y pavo | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | crema de judias ve Crema de judias verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y pavo | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | triturado de verdur Triturado de verduras y alubias | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y huevo | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | triturado de zanah( Triturado de zanahorias y arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | triturado de zanah( Triturado de zanahoria y pescado | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | triturado de patata Triturado de patata, zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | crema de brócoli N Crema de brócoli | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos | | | | | | | | | | 3 | | | | |

SERUNION EDUCA

# 67 - SIN PLV, SIN HUEVO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Crema de coliflor<br>Boloñesa vegetal con patatas salteadas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur de soja y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Cinta de lomo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur de soja y pan | Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Escalope de pollo con patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur de soja y pan | Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 67 - sin plv, sin huevo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | crema de coliflor N Crema de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Boloñesa vegetal c Boloñesa vegetal con patatas salteadas | 1 | | | | | | | 3 | 3 | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | escalope de pollo ( Escalope de pollo con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 83 - BASAL 1 A 3 AÑOS

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa de tomate n<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Pechuga de pollo al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Judías verdes al ajillo<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Pechuga de pavo al horno<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Garbanzos estofados<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE | PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar | Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo | Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza | Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah | Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | MERLUZA EN SALS | Merluza en salsa de tomate n | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa | Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier | Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ | Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d | Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | pechuga de pollo a | Pechuga de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto | Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias | Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a | Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín | Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N | Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a | Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra | Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en | Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Judías verdes al aji | Judías verdes al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h | Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori | Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a | Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI | Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de | Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi | Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co | Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad | Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas | Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll | Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra | macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal | Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 84 - NO FRUTOS SECOS-NO MARISCO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Abadejo con tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón al horno en su jugo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Escalope de pollo al horno<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Abadejo en salsa de zanahoria<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 84 - no frutos secos-no marisco

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | abadejo en su jugo Abadejo en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | abadejo con tomat Abadejo con tomate | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta NAO Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabací Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | escalope de pollo a Escalope de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 129 - SIN GALLO-LENGUADO-LENTEJAS-GUISANTES

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz c/zanahoria<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Pechuga de pavo al horno<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Filete de magro al horno<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 129 - sin gallo-lenguado-lentejas-guisantes

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahor Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales con tomate y chorizo | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz c/zanahoria I Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria I Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacíi Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | filete de magro al h Filete de magro al horno | | | | | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 156 - SIN MIEL

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Coditos boloñesa vegetal con tomate<br>Fruta fresca y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de cocido con fideos integrales<br>Cocido completo<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 156 - sin miel

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales con tomate y chorizo | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate | 1 | | 3 | | | | | 3 | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta N Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacíi Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales | 1 | | | | | | | | 3 | 3 | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | cocido completo N Cocido completo | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 161 - SIN LEGUMBRE-ESPINACAS-CERDO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patata y zananahoria baby<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | Macarrones con salsa de tomate natural<br>Calabacín, calabaza y berenjena al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Coliflor al ajo arriero<br>Pechuga de pavo al horno con patatas<br>Fruta fresca y pan | Sopa de ave con fideos (caldoatural)<br>Contramuslo de pollo al horno con champiñones<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz c/zanahoria<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Filete de ternera al horno c/champ<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con champiñones<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz c/zanahoria<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | Patata y zananahoria baby<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de zanahoria<br>Merluza en su jugo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | Patata y zananahoria baby<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | Sopa de ave con fideos (caldoatural)<br>Contramuslo de pollo al horno con champiñones<br>Fruta fresca y pan integral | Brócoli con patatas y pimentón<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30 | | | | |
| macarrones integrales a la napolitana<br>Calabacín, calabaza y berenjena al horno n<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 161 - sin legumbre-espinacas-cerdo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | CALABACÍN, CALA Calabacín, calabaza y berenjena al horno n | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (caldoatural) | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | contramuslo de po Contramuslo de pollo al horno con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz c/zanahoria M Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas M Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | filete de ternera al Filete de ternera al horno c/champ | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | arroz con champiñ Arroz con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | arroz c/zanahoria M Arroz c/zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacín Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | merluza en su jugo Merluza en su jugo | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | patata y zananahoı Patata y zananahoria baby | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (caldoatural) | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | contramuslo de po Contramuslo de pollo al horno con champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | CALABACÍN, CALA Calabacín, calabaza y berenjena al horno n | | | | | | | | | | | | | | |

SERUNION EDUCA

# 167 - SIN TERNERA-SESAMO

CATERING AVILA

noviembre-26

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02<br>FESTIVO | 03<br>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 04<br>Crema de calabaza y patata<br>Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 05<br>Lentejas con zanahoria<br>Merluza en salsa marinera<br>Fruta fresca y pan integral | 06<br>Macarrones integrales con tomate y chorizo<br>Albóndigas vegetales a la jardinera<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 09<br>Coliflor al ajo arriero<br>Filete de magro c/champiñones<br>Fruta fresca y pan | 10<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan integral | 11<br>Paella mixta<br>Abadejo en salsa de puerros<br>Ensalada de lechuga<br>Yogur y pan | 12<br>Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde<br>Garbanzos estofados<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | 13<br>Alubias pintas estofadas<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de tomate<br>Fruta fresca y pan |
| 16<br>Arroz tres delicias<br>Salmón horneado con salsa al eneldo<br>Fruta fresca y pan | 17<br>Crema de calabacín y patata<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta fresca y pan integral | 18<br>Garbanzos estofados<br>Pollo en salsa de manzana ts<br>Yogur y pan | 19<br>Macarrones integrales en salsa de queso<br>Filete de merluza en salsa verde<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan integral | 20<br>Salteado de judías verdes con jamón york<br>Guiso de lentejas hortelana<br>Fruta fresca y pan |
| 23<br>Crema de zanahoria<br>Lomo adobado a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan | 24<br>Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca y pan integral | 25<br>Arroz con salsa de tomate natural<br>Abadejo en salsa vizcaina<br>Yogur y pan | 26<br>Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural<br>Tortilla francesa<br>Fruta fresca y pan integral | 27<br>Brócoli con patatas y pimentón<br>Jamoncitos de pollo al horno ts<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta fresca y pan |
| 30<br>macarrones integrales a la napolitana<br>Albóndigas vegetales en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga<br>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.



## 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

SERUNION EDUCA

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el menú: 167 - sin ternera-sesamo

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

| Día | Semana | Día | Orden | PLATO NOMBRE PLATO | GLUTEN | LECHE | HUEVO | PESCADO | MOLUSCOS | CRUSTÁCEOS | CACAHUETES | FRUTOS CÁSCARA | SOJA | LEGUMBRES | SÉSAMO | MOSTAZA | APIO | ALTRAMUCES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 01-nov | S8 | DOMINGO | PRIMERO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 01-nov | S8 | DOMINGO | SEGUNDO | | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | PRIMERO | Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| 02-nov | S1 | LUNES | SEGUNDO | calamares a la rom Calamares a la romana | 1 | 2 | 3 | | | 3 | | | | | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 03-nov | S1 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | PRIMERO | crema de calabaza Crema de calabaza y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 04-nov | S1 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas | | | | | | | | | | | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | PRIMERO | lentejas con zanah Lentejas con zanahoria | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 05-nov | S1 | JUEVES | SEGUNDO | Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales con tomate y chorizo | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 06-nov | S1 | VIERNES | SEGUNDO | Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera | | | | | | | | | 3 | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | PRIMERO | Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero | | | | | | | | | | | | | | |
| 09-nov | S2 | LUNES | SEGUNDO | filete de magro c/c Filete de magro c/champiñones | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-nov | S2 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | PRIMERO | paella mixta N Paella mixta | | | | | | | | | | | | | | |
| 11-nov | S2 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros | | 2 | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | PRIMERO | patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde | | | | | | | | | | | | | | |
| 12-nov | S2 | JUEVES | SEGUNDO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | PRIMERO | alubias pintas esto Alubias pintas estofadas | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 13-nov | S2 | VIERNES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | PRIMERO | Arroz tres delicias I Arroz tres delicias | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | |
| 16-nov | S3 | LUNES | SEGUNDO | salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo | | | | 3 | | 3 | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | PRIMERO | crema de calabacíi Crema de calabacín y patata | | | | | | | | | | | | | | |
| 17-nov | S3 | MARTES | SEGUNDO | tortilla de patata N Tortilla de patata | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | PRIMERO | garbanzos estofad Garbanzos estofados | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 18-nov | S3 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | PRIMERO | Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso | 1 | 2 | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 19-nov | S3 | JUEVES | SEGUNDO | filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde | | | | 3 | 3 | 3 | | | | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | PRIMERO | Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york | | 2 | | | | | | | 3 | | | | | |
| 20-nov | S3 | VIERNES | SEGUNDO | Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | PRIMERO | crema de zanahori Crema de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| 23-nov | S4 | LUNES | SEGUNDO | lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha | | | | | | | | | | | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | PRIMERO | alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) | | | | | | | | | | 3 | | | | |
| 24-nov | S4 | MARTES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | PRIMERO | arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 25-nov | S4 | MIÉRCOLES | SEGUNDO | abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina | | | | 3 | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | PRIMERO | sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural | | | | | | | | | | | | | | |
| 26-nov | S4 | JUEVES | SEGUNDO | tortilla francesa NI Tortilla francesa | | | 3 | | | | | | | | | | | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | PRIMERO | brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón | | | | | | | | | | | | | 10 | |
| 27-nov | S4 | VIERNES | SEGUNDO | Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts | | | | | | | | | | | | | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | PRIMERO | macarrones integra macarrones integrales a la napolitana | 1 | | 3 | | | | | | 3 | | | 10 | | |
| 30-nov | S5 | LUNES | SEGUNDO | albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras | | | | | | | | | 3 | | | | | |