SERUNION EDUCA

Menú 03 Sin PLV

Noviembre 2026

SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pimiento Dorado en salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco	**Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza)** **Cinta de lomo al horno** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan integral**	**Lechuga, tomate, maíz y atún** **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta fresca y pan blanco**	**Macarrones integrales con salsa de tomate** **Filete de pollo al horno especiado** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco**	**Garbanzos con patatas y sofrito de verduras** **Tortilla de patata y cebolla plancha** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan integral**
09	10	11	12	13
Crema de calabaza asada **Cinta de lomo en salsa** **Patata al vapor** **Fruta fresca y pan blanco**	**Lentejas con zanahoria y sofrito de pimientos casero** **Revuelto de patatas salteado** **Tomate aliñado** **Yogur soja y pan integral**	**Arroz integral con salsa de tomate casera** **Merluza a la andaluza frita** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan blanco**	**Espirales aglio-olio** **Filete de pollo a la plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco**	**Alubias blancas con verduras de temporada y aroma de comino** **Salmón al horno con eneldo** **Ensalada de lechuga y tomate** **Fruta fresca y pan integral**
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate casera **Magro horno/plancha** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan blanco**	**Macarrones en salsa de tomate casera** **Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)** **Tomate aliñado** **Yogur soja y pan integral**	**Crema de calabacín** **Tortilla de corro** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta fresca y pan blanco**	**Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo** **Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla** **-** **Fruta fresca y pan blanco**	**Cocido andaluz estofado** **Bacalao al horno con ajo y perejil** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan integral**
23	24	25 nutritab	26	27
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) **Tortilla de patata y cebolla plancha** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco**	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pincho moruno de pollo asado** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan integral**	**Macarrones integrales al pomodoro con aceituna negra** **Merluza en salsa de tomate casera** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta fresca y pan blanco**	**Hervido de patata, zanahoria y calabacín** **Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento)** **Tomate aliñado** **Fruta fresca y pan blanco**	**Arroz caldoso con pollo** **Taco de verduras con tomate especiado y soja** **Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria** **Yogur soja y pan integral**
30	01	02	03	04
Espaguetis con salsa de tomate **Revuelto de calabacín salteado** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan blanco**	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Pechuga de pavo horno/plancha Patatas fritas Fruta fresca y pan integral	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Yogur soja y pan blanco	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria salteada Fruta fresca y pan blanco	Patatas con chocos Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 03 Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
03 Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pi														
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatost	1													
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y atún				4										14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno especiado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas y sofrito de verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo en salsa														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Revuelto de patatas salteado			3											14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Espirales aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras de temporada														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Macarrones en salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate,				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de corro			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla plancha			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pincho moruno de pollo asado														14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales al pomodoro con ace	1								9		11			14
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pim	1	2	3									12		
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y sc	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahor			3	4										14
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz integral a la milanesa (guisante, champ														
			Segundo	Filete de pollo en salsa de tomate y pimiento														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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