SERUNION EDUCA

Menú 11 Dieta Blanda, Astringente

Noviembre 2026

SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Arroz salteado con ajo Dorado a la plancha Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Cinta de lomo al horno** **Patata al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Calabacín salteado** **Revuelto de huevo salteado** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Macarrones en blanco** **Filete de pollo al horno especiado** **Calabacín asado** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Hervido de patata, zanahoria y calabacín** **Tortilla francesa plancha** **Calabacín salteado** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**
09	10	11	12	13
Crema de calabaza asada **Cinta de lomo al horno** **Patata al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Hervido de patata, zanahoria y calabacín** **Tortilla francesa plancha** **Calabacín salteado** **Yogur natural y biscotes**	**Arroz con calabaza y calabacín** **Merluza al horno** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Espirales en blanco** **Filete de pollo a la plancha** **Calabaza asada** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Hervido de patata y calabacín** **Salmón al horno con eneldo** **Calabacín asado** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**
16	17	18	19	20
Arroz hervido **Magro horno/plancha** **Patata al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Macarrones en blanco** **Merluza al horno** **Calabaza asada** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Crema de calabacín** **Tortilla francesa horno** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Calabacín salteado** **Pechuga de pavo horno/plancha** **-** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Sopa de ave con arroz** **Bacalao al horno o a la plancha** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**
23	24	25 nutritab	26	27
Sopa casera de ave con fideos **Tortilla francesa plancha** **Calabacín asado** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Crema de zanahoria** **Filete de pollo a la plancha** **Patata al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Macarrones en blanco** **Merluza al horno** **Calabaza asada** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Hervido de patata, zanahoria y calabacín** **Cinta de lomo al horno** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	**Arroz con calabaza y calabacín** **Pechuga de pavo horno/plancha** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**
30	01	02	03	04
Espaguetis en blanco **Tortilla francesa plancha** **Zanahoria baby al vapor** **Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes**	Calabacín salteado Pechuga de pavo horno/plancha Patata al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Sopa de ave con arroz Merluza al horno Calabacín asado Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Arroz con calabaza y calabacín Pechuga de pollo al horno o a la plancha Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes	Hervido de patata, zanahoria y calabacín Cinta de lomo al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca madura (manzana, pera o platano) y biscotes

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 11 Dieta Blanda, Astringente

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
11 Dieta Blanda, A	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Dorado a la plancha				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo al horno especiado														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de calabaza asada														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Espirales en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Calabaza asada														
		Viernes	Primero	Hervido de patata y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz hervido														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Martes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabaza asada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa horno			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Bacalao al horno o a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Filete de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabaza asada														
		Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis en blanco	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha														
			Guarnición	Patata al vapor														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Merluza al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno o a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														

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