SERUNION EDUCA

Menú Basal

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 Kcal: 627,756 prot (g): 26,682 lip (g): 14,585 hc (g): 94,136	**Crema de verduras y hortalizas con picatostes (acelga, judía, calabaza)** **Albóndigas mixtas caseras con salsa de tomate** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 936,687 prot (g): 32,439 lip (g): 44,643 hc (g): 94,848	**Lechuga, tomate, maíz y atún** **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 538,978 prot (g): 23,027 lip (g): 11,708 hc (g): 79,272	**Macarrones integrales en salsa de tomate casera gratinados con queso** **Filete de pollo al horno especiado** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 762,993 prot (g): 32,266 lip (g): 30,591 hc (g): 86,563	**Garbanzos con patatas y sofrito de verduras** **Tortilla de patata y cebolla horno** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** Kcal: 582,388 prot (g): 23,102 lip (g): 24,85 hc (g): 59,704
09	10	11	12	13
Crema de calabaza asada **Cinta de lomo en salsa** **Patata al vapor** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 641,521 prot (g): 31,191 lip (g): 18,641 hc (g): 82,744	**Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y cebolla** **Revuelto de patatas salteado** **Tomate aliñado** **Yogur y pan integral** Kcal: 515,835 prot (g): 28,293 lip (g): 20,831 hc (g): 49,181	**Arroz integral con salsa de tomate casera** **Merluza a la andaluza frita** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 568,294 prot (g): 21,446 lip (g): 14,814 hc (g): 84,354	**Espirales aglio-olio** **Fajita con boloñesa de soja y queso** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 678,479 prot (g): 25,61 lip (g): 15,949 hc (g): 104,783	**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** Kcal: 562,969 prot (g): 28,079 lip (g): 19,649 hc (g): 59,209
16	17	18	19	20
Arroz con salsa de tomate casera **Hamburguesa mixta a la plancha** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 731,257 prot (g): 26,858 lip (g): 21,613 hc (g): 102,246	**Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados** **Merluza guisada a la mediterránea (tomate, pimiento, cebolla)** **Tomate aliñado** **Yogur y pan integral** Kcal: 512,973 prot (g): 30,356 lip (g): 15,815 hc (g): 58,217	**Crema de calabacín y queso** **Tortilla de patata y cebolla horno** **Ensalada de lechuga y remolacha** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 572,629 prot (g): 16,887 lip (g): 21,632 hc (g): 72,298	**Ensalada variada con huevo (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)** **Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)** **0** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 509,142 prot (g): 20,951 lip (g): 9,57 hc (g): 78,71	**Cocido andaluz estofado** **Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 669,599 prot (g): 34,267 lip (g): 26,839 hc (g): 65,942
23	24	25 nutriab	26	27
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) **Tortilla de patata y cebolla horno** **Ensalada de lechuga y maíz** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 693,086 prot (g): 25,494 lip (g): 19,623 hc (g): 95,448	**Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)** **Pinchitos de pollo** **Patatas fritas** **Fruta fresca y pan integral** Kcal: 639,518 prot (g): 27,71 lip (g): 28,103 hc (g): 63,774	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** **Merluza en salsa de tomate casera** **Ensalada de lechuga y aceitunas** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 614,814 prot (g): 25,795 lip (g): 19,239 hc (g): 79,41	**Patatas a la riojana** **Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimiento)** **Tomate aliñado** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 726,912 prot (g): 40,475 lip (g): 28,334 hc (g): 73,648	**Arroz caldoso con pollo** **Taco de verduras con tomate especiado y soja** **Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria** **Batido casero de yogur con fruta y pan integral** Kcal: 676,243 prot (g): 27,789 lip (g): 23,044 hc (g): 87,114
30	01	02	03	04
Espirales integrales en salsa de queso **Revuelto de calabacín salteado** **Ensalada de lechuga y zanahoria** **Fruta fresca y pan blanco** Kcal: 749,086 prot (g): 30,516 lip (g): 31,876 hc (g): 80,42	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y huevo Albóndigas en salsa Patatas fritas Fruta fresca y pan integral Kcal: 670,963 prot (g): 21,515 lip (g): 39,405 hc (g): 53,427	Cocido andaluz estofado Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y tomate Batido casero de yogur con fruta y pan blanco Kcal: 604,08 prot (g): 34,785 lip (g): 17,306 hc (g): 71,035	Arroz integral a la milanesa (guisante, champiñón, magro) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido) Zanahoria baby salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 734,045 prot (g): 35,38 lip (g): 23,594 hc (g): 90,838	Patatas con chocos Fajita con salteado de soja con cebolleta y salsa terivaki Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 592,413 prot (g): 27,979 lip (g): 15,757 hc (g): 80,395

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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





04 Juego

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



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y pir														
			Segundo	Dorado en salsa de zanahorias				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1													
			Segundo	Albóndigas mixtas caseras con salsa de tom	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Lechuga, tomate, maíz y atún				4										14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de tomate ca	1	2	3						9	10	11	12		
			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 horno			3											
			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	Guiso de lentejas con zanahoria, pimiento y	1													14
			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	Fajita con boloñesa de soja y queso	1	2						8	9	10				
			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	Hamburguesa mixta a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate g	1	2	3						9		11			
			Segundo	Merluza guisada a la mediterránea (tomate, p				4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y queso		2	3						9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Ensalada variada con huevo (lechuga, tomat			3											14
			Segundo	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Cocido andaluz estofado												12		
			Segundo	Bacalao a la dorada (huevo, patata paja)			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, juc	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Pinchitos de pollo	1									10	11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2	3	4	5	6			9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caldereta de magro (tomate, zanahoria, pimi	1	2	3									12		
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con pollo												12		
			Segundo	Taco de verduras con tomate especiado y so	1		3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espirales integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Revuelto de calabacín salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahori			3	4										14
			Segundo	Albóndigas en salsa	1	2	3						9					14
			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	Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido)	1	2	3									12		
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Viernes	Primero	Patatas con chocos					5									14
			Segundo	Fajita con salteado de soja con cebolleta y sa	1							8	9	10				
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14

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