SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	**03** Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 722,281 prot (g): 25,595 lip (g): 40,504 hc (g): 57,222	**04** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 754,203 prot (g): 32,873 lip (g): 24,132 hc (g): 95,458	**05** Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 564,99425 prot (g): 23,64575 lip (g): 13,27375 hc (g): 80,42325	**06** Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 656,322 prot (g): 37,731 lip (g): 24,231 hc (g): 66,961
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 623,4535 prot (g): 26,1885 lip (g): 22,1915 hc (g): 83,344	**10** Patatas a la riojana Pizza de boloñesa de lentejas casera Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 862,666 prot (g): 25,691 lip (g): 30,562 hc (g): 114,517	**11** Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 720,047 prot (g): 31,727 lip (g): 26,795 hc (g): 85,896	**12** Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 617,88745 prot (g): 35,85395 lip (g): 23,3788 hc (g): 60,33335	**13** Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 653,756 prot (g): 36,1605 lip (g): 19,2225 hc (g): 73,99775
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,005 prot (g): 28,603 lip (g): 28,722 hc (g): 80,777	**17** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 641,173 prot (g): 26,478 lip (g): 20,148 hc (g): 80,81	**18** Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 642,392 prot (g): 24,849 lip (g): 35,166 hc (g): 55,068	**19** Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 624,09275 prot (g): 34,05375 lip (g): 17,71225 hc (g): 75,8327	**20** Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 591,2723 prot (g): 38,30912 lip (g): 23,30535 hc (g): 52,56595
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,368 prot (g): 26,681 lip (g): 13,58225 hc (g): 100,37925	**24** Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 731,52 prot (g): 22,681 lip (g): 32,643 hc (g): 75,17	**25** Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 747,724 prot (g): 30,396 lip (g): 31,996 hc (g): 82,056	**26** Garbanzos guisados con verduras Croquetas de jamón y huevos villarroy Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 604,555 prot (g): 18,543 lip (g): 20,868 hc (g): 78,265	**27** Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 547,20715 prot (g): 25,69305 lip (g): 10,17045 hc (g): 84,17
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 620,355 prot (g): 33,533 lip (g): 21,389 hc (g): 68,498	**01** • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	**02**	**03**	**04**

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.

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

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9		11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Croquetas de jamón y huevos villarroy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo

Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin huevo con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Abadejo al ajoarriero Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	• **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con crema de setas y	1	2							9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo al ajoarriero				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	05 Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	06 Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	10 Patatas a la riojana Pizza de boloñesa de lentejas casera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	11 Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	12 Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	13 Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	18 Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	19 Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	20 Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	24 Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	26 Garbanzos guisados con verduras Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	27 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	01 • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin mango, piña

Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	05 Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	06 Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
09 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	10 Patatas a la riojana Pizza de boloñesa de lentejas casera - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	11 Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	12 Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	13 Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	18 Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	19 Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	20 Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	24 Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	25 Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	26 Garbanzos guisados con verduras Croquetas de jamón y huevos villarroy Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan integral de horno tradicional	27 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no mango, piña) y pan de horno tradicional	01 • **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin mango, piña

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
Sin mango, piña	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Croquetas de jamón y huevos villarroy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin melocotón

Colegio Ntra. Sra. Del Buen Consejo

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Patatas a la riojana Pizza de boloñesa de lentejas casera - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Croquetas de jamón y huevos villarroy Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida(no melocotón) y pan de horno tradicional	• **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**			

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin melocotón

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
Sin melocotón	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pizza de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9		11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de seta	1	2	3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Croquetas de jamón y huevos villarroy	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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