SERUNION EDUCA

Menú Basal IN SITU

León
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Lentejas estofadas con zanahoria Tortilla de patata y cebolla al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 608,48 prot (g): 23,233 lip (g): 19,402 hc (g): 76,599	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 586,272 prot (g): 34,517 lip (g): 24,719 hc (g): 54,491	Alubias blancas estofadas Merluza guisada a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 513,525 prot (g): 27,502 lip (g): 11,803 hc (g): 64,524	Macarrones integrales con picadillo Albóndigas de soja guisadas a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan Kcal: 591,285 prot (g): 14,753 lip (g): 21,609 hc (g): 79,502
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Hamburguesa mixta horno/plancha Fruta fresca y pan Kcal: 577,827 prot (g): 19,489 lip (g): 17,11 hc (g): 64,604	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 394,045 prot (g): 25,931 lip (g): 11,842 hc (g): 44,314	Coliflor salteada al ajoarriero Coditos con boloñesa de soja en salsa tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 489,886 prot (g): 20,419 lip (g): 9,618 hc (g): 76,297	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan Kcal: 584,731 prot (g): 25,893 lip (g): 20,317 hc (g): 66,186
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 499,701 prot (g): 13,21 lip (g): 18,716 hc (g): 64,433	Arroz tres delicias Salmón al horno con eneldo Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 601,597 prot (g): 24,215 lip (g): 20,398 hc (g): 77,024	Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo asado con salsa de manzana Yogur y pan Kcal: 469,458 prot (g): 31,871 lip (g): 18,234 hc (g): 43,712	Macarrones integrales con salsa de tomate Merluza en salsa verde Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 402,956 prot (g): 11,415 lip (g): 8,238 hc (g): 64,918	Salteado de judías verdes con jamón york Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 515,03 prot (g): 23,391 lip (g): 8,495 hc (g): 78,575
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado al horno Lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 428,484 prot (g): 17,262 lip (g): 11,943 hc (g): 59,022	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 573,706 prot (g): 25,759 lip (g): 20,457 hc (g): 62,041	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de verduras Lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal: 622,86 prot (g): 29,697 lip (g): 15,342 hc (g): 89,567	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral Kcal: 712,08 prot (g): 25,344 lip (g): 28,298 hc (g): 80,242	Brócoli a la gallega Jamoncitos de pollo asados Pisto de verduras salteado Fruta fresca y pan Kcal: 436,779 prot (g): 27,047 lip (g): 18,915 hc (g): 37,475
30				
Macarrones integrales napolitana Albóndigas de soja guisadas a la jardinera Patatas dado al horno Fruta fresca y pan Kcal: 244,496 prot (g): 5,402 lip (g): 3,541 hc (g): 45,546				

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 Celíacos 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															
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza guisada a la marinera	1	2	3	4	5	6			9			12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones integrales con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición															
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición															
		Miércoles	Primero	Paella mixta														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero														
			Segundo	Coditos con boloñesa de soja en salsa tomat	1							8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz tres delicias	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados con verduras														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asado con salsa de man														
			Guarnición															
		Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición															
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo en salsa de verduras				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición															
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana														
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Martes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Viernes	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															

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