SERUNION EDUCA

Menú Basal

IN SITU ZAMORA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan integral Kcal: 633,924 prot (g): 23,818 lip (g): 18,757 hc (g): 83,429	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan Kcal: 638,064 prot (g): 40,57 lip (g): 25,732 hc (g): 57,713
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) Fruta fresca y pan Kcal: 685,349 prot (g): 20,104 lip (g): 18,373 hc (g): 100,729	Arroz a la zamorana Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 669,037 prot (g): 24,61 lip (g): 25,242 hc (g): 82,18	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 640,991 prot (g): 21,213 lip (g): 19,135 hc (g): 84,947	Crema de verduras Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 641,469 prot (g): 24,539 lip (g): 28,762 hc (g): 67,033	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan Kcal: 575,362 prot (g): 33,319 lip (g): 15,981 hc (g): 70,415
12	13	14	15	16
	Coliflor en salsa paprika Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 492,282 prot (g): 18,296 lip (g): 8,945 hc (g): 79,337	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 601,45 prot (g): 28,223 lip (g): 21,423 hc (g): 68,651	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral Kcal: 557,687 prot (g): 20,645 lip (g): 14,208 hc (g): 82,497	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Yogur y pan Kcal: 706,881 prot (g): 28,934 lip (g): 22,255 hc (g): 91,057
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacón Lentejas campesinas Fruta fresca y pan Kcal: 593,379 prot (g): 24,148 lip (g): 12,718 hc (g): 87,532	Crema de verduras Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal: 512,873 prot (g): 28,001 lip (g): 19,498 hc (g): 52,832	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 537,389 prot (g): 27,306 lip (g): 12,452 hc (g): 74,187	Garbanzos estofados con verduras (menestra) Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral Kcal: 605,614 prot (g): 19,696 lip (g): 19,298 hc (g): 78,873	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón vork) Atún en salsa de tomate Yogur y pan Kcal: 699,306 prot (g): 33,23 lip (g): 23,04 hc (g): 88,672
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan Kcal: 622,25 prot (g): 28,883 lip (g): 21,579 hc (g): 72,551	Arroz con pollo Merluza a las finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral Kcal: 556,404 prot (g): 27,59 lip (g): 13,386 hc (g): 77,811	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo) Fruta fresca y pan Kcal: 641,524 prot (g): 23,738 lip (g): 18,597 hc (g): 87,029	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral Kcal: 641,381 prot (g): 24,885 lip (g): 22,073 hc (g): 63,619	

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

SERUNION EDUCA

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

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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Pisto de verduras salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (m	1	2	3						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sals	1							8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacón	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados con verduras (menestr														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado al horno														

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

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
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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