SERUNION EDUCA

# Menú Basal

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **02** | **03** | **04** | **05** | **06** |
| **FESTIVO** | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas mixtas en salsa española<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 808,136 prot (g): 27,877 lip (g): 43,57275 hc (g): 55,82 | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 760,59175 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108 | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 589,18675 prot (g): 25,043 lip (g): 14,10025 hc (g): 69,903 | Lentejas guisadas con verduras y bacon<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 649,12375 prot (g): 38,00075 lip (g): 25,018 hc (g): 61,209 |
| **09** | **10** | **11** | **12** | **13** |
| Ensalada de espirales con queso fresco<br>Hamburguesa de salmón<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 635,768 prot (g): 25,5695 lip (g): 19,35575 hc (g): 81,62 | Arroz a la cazuela con magro de cerdo<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 635,84125 prot (g): 26,44275 lip (g): 24,05225 hc (g): 73,612 | Patatas a la riojana<br>Milhoja de boloñesa de lentejas casera<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 898,14225 prot (g): 29,29975 lip (g): 46,1275 hc (g): 101,733 | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 630,83675 prot (g): 33,62925 lip (g): 22,24575 hc (g): 54,766 | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 689,595 prot (g): 41,08375 lip (g): 22,715 hc (g): 60,17 |
| **16** | **17** | **18** | **19** | **20** |
| Espirales carbonara<br>Revuelto de huevo y queso fundido<br>Ensalada de col fresca<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 807,4355 prot (g): 38,25325 lip (g): 38,16125 hc (g): 72,183 | Sopa casera de cocido con fideos<br>Cocido madrileño<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 692,64425 prot (g): 33,02625 lip (g): 25,175 hc (g): 79,408 | Crema suave de calabacín<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 721,74625 prot (g): 30,33 lip (g): 43,86375 hc (g): 50,718 | Guiso de lentejas con arroz integral<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 608,68625 prot (g): 35,02 lip (g): 14,57125 hc (g): 61,858 | Salteado de brócoli con york<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 616,65375 prot (g): 40,69375 lip (g): 25,28375 hc (g): 45,57 |
| **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |
| Crema de calabaza<br>Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso<br>Sin proteina<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 760,0335 prot (g): 31,34925 lip (g): 16,15875 hc (g): 116,461 | Alubias blancas guisadas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 854,68375 prot (g): 26,62375 lip (g): 37,85625 hc (g): 73,768 | Sopa de estrellas con caldo casero<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional<br>Kcal: 853,41125 prot (g): 37,26375 lip (g): 39,90125 hc (g): 77,706 | Garbanzos guisados con verduras<br>Fritura de croquetas de jamón<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional<br>Kcal: 747,79 prot (g): 25,8075 lip (g): 26,1875 hc (g): 77,763 | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 410,1 prot (g): 9,52375 lip (g): 5,71875 hc (g): 66,023 |
| **30** | **01** | **02** | **03** | **04** |
| Pasta a la española<br>Lacón braseado con pimentón<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional<br>Kcal: 652,72675 prot (g): 29,15825 lip (g): 24,9415 hc (g): 72,808 | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>**EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# 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 · 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 | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa española | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras y bacon | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierb | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa de salmón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas a la riojana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Milhoja de boloñesa de lentejas casera | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz integral | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Salteado de brócoli con york | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con chorizo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Fritura de croquetas de jamón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza en salsa verde con guisantes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lacón braseado con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz tres delicias casero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza empanada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa casera de cocido con fideos integrales | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guisadito de patatas a la marinera | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | |

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

SERUNION EDUCA

# Menú Sin gluten

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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 gluten | Semana 1 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales sin gluten (tomate, m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierl | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin gluten napolitana (salsa ton | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Guisantes salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de alubias con arroz integral | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Brócoli salteado con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos sin gluten con salsa de tomate y po | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de letras sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza en salsa verde con guisan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarinens sin gluten con verduras en salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 lactosa

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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 lactosa | Semana 1 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales (tomate, maíz, zanah | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hier | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Brócoli salteado con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con salsa de tomate y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza en salsa verde con guisan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarines salteados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa casera de cocido con fideos integrales | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 huevo

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Yogur y pan de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Lentejas guisadas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Arroz a la cazuela con magro de cerdo<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Abadejo al horno<br>Ensalada de col fresca<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan de horno tradicional | Guiso de lentejas con arroz<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Brócoli salteado con tomate<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin huevo<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional | Garbanzos guisados con verduras<br>Pavo asado con tomate y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Tallarinens sin huevo con verduras en salsa de tomate (calabacín, berenjena)<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>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 | Ensalada de espirales sin huevo (tomate, m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hier | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin huevo napolitana (salsa ton | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Brócoli salteado con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos sin huevo con salsa de tomate y po | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza en salsa verde con guisan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarinens sin huevo con verduras en salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de ave con fideos sin huevo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Garbanzos estofados con patata, col, pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 huevo, leche oveja, queso, marisco, legumbre, kiwi, melón, lechuga

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **FESTIVO** | Espinacas salteadas<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria<br>-<br>Yogur y pan de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Pavo asado con tomate y cebolla<br>Maíz salteado<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Champiñones salteados<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Zanahoria baby al vapor<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Pechuga de pollo en salsa de zanahorias<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional | Arroz con zanahoria y calabacín<br>Magro/lomo fresco en salsa de hierbas provenzales<br>Tomate asado<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Patatas guisadas con pollo<br>Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento)<br>Maíz salteado<br>Yogur y pan de horno tradicional | Crema suave de coliflor<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br>Calabacín salteado<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Arroz con verduras (pisto)<br>Pollo asado con cebolla y pimiento<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Crema suave de calabacín<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Zanahoria baby al vapor<br>Yogur y pan de horno tradicional | Espinacas salteadas<br>Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento<br>Tomate asado<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Brócoli salteado con tomate<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de acelgas, puerro y zanahoria<br>Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional | Pisto de verduras hortelano<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Tomate asado<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Sopa de ave con fideos sin soja<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan de horno tradicional | Champiñones salteados con cebolla<br>Pavo asado con tomate y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan integral de horno tradicional | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>-<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Tallarinens sin soja con verduras en salsa de tomate (calabacín, berenjena)<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca permitida(no melón, kiwi) y pan de horno tradicional | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>**EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, leche oveja, ques

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, leche o | Semana 1 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales sin soja (tomate, mai | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Espinacas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Champiñones salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hier | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria baby al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin soja napolitana (salsa toma | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pechuga de pollo en salsa de zanahorias | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz con zanahoria y calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro/lomo fresco en salsa de hierbas prov | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate asado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Maíz salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín salteado | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo asado con cebolla y pimiento | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria baby al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Espinacas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pavo en salsa de tomate y pimient | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate asado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Brócoli salteado con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de acelgas, puerro y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Pisto de verduras hortelano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate asado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Champiñones salteados con cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarinens sin soja con verduras en salsa d | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Pisto de verduras hortelano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Calabacín asado | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pavo en salsa de tomate y pimient | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de ave con fideos sin soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 pescado y marisco

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado y marisco

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 pescado y mar | Semana 1 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales con queso fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Albóndigas mixtas en salsa española | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Lentejas guisadas con verduras y bacon | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hier | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones integrales a la napolitana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas a la riojana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Milhoja de boloñesa de lentejas casera | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de coliflor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Revuelto de huevo y queso fundido | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de col fresca | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa casera de cocido con fideos | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Hamburguesa mixta al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de lentejas con arroz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Salteado de brócoli con york | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con chorizo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla de patata | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de estrellas con caldo casero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarines con verduras al wok (calabacín, p | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lacón a la gallega con patata cocida | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Lentejas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz tres delicias casero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de pavo en salsa de tomate y pimient | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa casera de cocido con fideos integrales | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cocido madrileño | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Tortilla francesa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 gluten, huevo, garbanzos, coliflor, f.secos, frutas de pelo, plátano

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| **FESTIVO** | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria<br>-<br>Yogur y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano)<br>Salmón al horno con toque de eneldo<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Arroz a la cazuela con magro de cerdo<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Patatas guisadas con pollo<br>Guisantes salteados<br>Lechuga y maíz dulce<br>Yogur y pan sin gluten | Crema suave de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patatas al vapor<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas<br>Abadejo al horno<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Sopa de cocido con fideos sin gluten<br>Ternera en caldo corto con patata y zanahoria<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Crema suave de calabacín<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur y pan sin gluten | Guiso de alubias con arroz integral<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Brócoli salteado con tomate<br>Pollo al ajillo<br>Patata panadera al horno<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas<br>Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Alubias blancas guisadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo asados<br>Lechuga y tomate fresco<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Sopa de letras sin gluten<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo<br>Yogur y pan sin gluten | Espinacas salteadas<br>Pavo asado con tomate y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | Arroz integral con salsa de tomate artesana<br>Filete de merluza en salsa verde con guisantes<br>-<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Tallarinens sin gluten con verduras en salsa de tomate (calabacín, berenjena)<br>Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Fruta fresca permitida y pan sin gluten | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>**EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA** |

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, huevo, garbanzos

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 gluten, huevo, | Semana 1 | Lunes | Primero | Ensalada de espirales sin gluten (tomate, m | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | FESTIVO | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas fritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza a la bilbaína con pimentón | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria rallada con maíz | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Contramuslo de pollo asado a las finas hierl | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y brotes de soja | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 2 | Lunes | Primero | Macarrones sin gluten napolitana (salsa ton | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Salmón al horno con toque de eneldo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Zanahoria dado salteada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Arroz a la cazuela con magro de cerdo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Patatas guisadas con pollo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Guisantes salteados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y maíz dulce | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Crema suave de zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo a la cazadora | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas al vapor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Cinta de lomo fresco asado en su jugo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 3 | Lunes | Primero | Paella de verduritas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Abadejo al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Crema suave de calabacín | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Guiso de alubias con arroz integral | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Brócoli salteado con tomate | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pollo al ajillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patata panadera al horno | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 4 | Lunes | Primero | Crema de verduras y hortalizas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Coditos sin gluten con salsa de tomate y po | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo asados | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y tomate fresco | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Sopa de letras sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Magro de cerdo en salsa fina de manzana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Patatas asadas con tomillo | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Espinacas salteadas | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Pavo asado con tomate y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Ensalada de lechuga y aceitunas verdes | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Arroz integral con salsa de tomate artesana | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Filete de merluza en salsa verde con guisan | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | Semana 5 | Lunes | Primero | Tallarinens sin gluten con verduras en salsa | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Tomate fresco aliñado con orégano | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Martes | Primero | Alubias blancas guisadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Jamoncitos de pollo horneados con romero | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y remolacha | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Miércoles | Primero | Arroz con verduras (pisto) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Merluza al horno con infusión de ajo y pereji | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | Lechuga y zanahoria rallada | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Jueves | Primero | Sopa de cocido con fideos sin gluten | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Segundo | Ternera en caldo corto con patata y zanahor | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | Guarnición | - | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Viernes | Primero | Guiso de patatas con calabacín, zanahoria | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 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 Diabética 3 raciones

Colegio Virgen del Remedio

Noviembre 2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| FESTIVO | Judías verdes salteadas en sofrito de ajo<br>Albóndigas mixtas en salsa española<br>Patata frita(30 g 1 r)<br>Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r | Sopa de ave 45 gr fideos 1 r<br>Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr 1r)<br>Yogur desnatado sabor (1r) / - | Arroz integral ( 40 g 1 r)con salsa de tomate artesana<br>Merluza a la bilbaína con pimentón<br>Zanahoria rallada con maíz<br>Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r | Guiso de lentejas con verduras (100 gr lentejas hervidas) 2r<br>Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas<br>Lechuga y brotes de soja<br>Fruta fresca (1r) / - |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Macarrones integrales a la napolitana(pasta integral 90 g 2 r)<br>Salmón al horno<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca (1r) / | Arroz ( 38 g 1 r)l con salsa de tomate casera<br>Tortilla francesa<br>Lechuga y tomate fresco<br>Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g) 1r | Patatas con pollo(patata 65g 1 r)<br>Guiso de lentejas con verduras (50 gr lentejas hervidas) 1r<br>Ensalada de lechuga y maíz dulce<br>Yogur desnatado sabor (1r) / - | Crema suave de coliflor(patata 65g 1 r)<br>Jamoncitos de pollo a la cazadora<br>Patata al horno(patata horno 35 g 1 r)<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 55 g 1 r)<br>Cinta de lomo fresco asado en su jugo<br>Lechuga y remolacha<br>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g) 1r |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Paella de verduritas( arroz 76 gr 2 r)<br>Revuelto de huevo y queso fundido<br>Ensalada de col fresca<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Sopa de ave 45 gr fideos 1 r<br>Garbanzos con patata y ternera (garbanzo 55 gr 1r)<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Crema suave de calabacín(patata 65g 1 r)<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Lechuga y zanahoria rallada<br>Yogur desnatado ( 125 gr) 1r / pan blanco (20g) 1r | Guiso de lentejas con arroz integral(50 gr lentejas hervidas) 1r + 40 g arroz integral 1r)<br>Merluza al horno<br>Lechuga y tomate fresco<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Salteado de brócoli con york<br>Pollo al ajillo<br>Zanahoria dado salteada<br>Fruta fresca (1r) / pan blanco 40 g (2r) |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)(patata cocida 65 gr 1 r)<br>Coditos con tomate y pollo (45g pasta hervida) 1r<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Guiso de alubias blancas con verduras (alubias 55 g 1 r)<br>Tortilla de patata y cebolla horno (35 g 1 r)<br>Lechuga y tomate fresco<br>Frutas variadas frescas (1r) / - | Sopa de ave (45g pasta hervida) 1r<br>Magro de cerdo en salsa fina de manzana<br>Patatas asadas con tomillo(patata horno 35 g 1 r)<br>Yogur desnatado ( 125 gr) 1r / | Garbanzos guisados con verduras(garbanzo hervido 55g ) 1r<br>Pavo al horno con tomate y cebolla<br>Ensalada de lechuga y aceitunas verdes<br>Frutas variadas frescas (1r) / pan integral (23g)1 r | Arroz integral ( 40 g 1 r)con salsa de tomate artesana<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta fresca (1r) / pan blanco (20g)1 r |
| 30 | 01 | 02 | 03 | 04 |
| Tallarines con verduras ( pasta cocida 45 g 1 r)<br>Lacón braseado con pimentón<br>Tomate fresco aliñado con orégano<br>Frutas variadas frescas (1r) / pan blanco (20g)1 r | | | | **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina.<br>La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.<br>EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA |