SERUNION EDUCA

03 - DIABETICA

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 03 - diabetica

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias I Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor con patatas Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 04 - hipocalorica, baja en grasa y colesterol

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	coliflor con patatas	Coliflor con patatas														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur de soja y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 09 - sin lactosa-sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al ho	Cinta de lomo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

11 - SIN CERDO ESTRICTA

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Escalope de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 11 - sin cerdo estricta

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

12 - SIN CARNE ESTRICTA

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Yogur y pan	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Merluza al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Merluza en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 12 - sin carne estricta

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno N Merluza al horno				3	3	3								
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c Merluza al horno con patatas				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales en salsa de queso Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 18 - sin frutos secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom	Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	Macarrones integra	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y Pan sin gluten				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 20 - celiaca (intolerancia al gluten)

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N	Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Paella mixta Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz tres delicias Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur de soja y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur de soja y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 21 - intolerante lactosa-alergia plv-sin tern

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	Arroz tres delicias	Arroz tres delicias			3						3					
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m	Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

28 - CELIACO NO CARNE

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabaza y patata Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y Pan sin gluten
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Merluza al horno con patatas Yogur y Pan sin gluten	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Abadejo con cebolla Lechuga con maiz Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y Pan sin gluten	Garbanzos estofados Merluza al horno con patatas Fruta fresca y Pan sin gluten	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Fruta fresca y Pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Abadejo con cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y Pan sin gluten	Brócoli con patatas y pimentón Merluza al horno con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y Pan sin gluten
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y Pan sin gluten				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 28 - celiaco no carne

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahor	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal	Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	abadejo con cebol	Abadejo con cebolla				3										
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	abadejo con cebol	Abadejo con cebolla				3										
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N	Sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

30 - SIN HUEVO

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	05 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	06 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Calabacín, calabaza y berenjena al horno n Fruta fresca y pan
09 Coliflor al ajo arriero Boloñesa vegetal con patatas salteadas Yogur y pan	10 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	11 Paella mixta Abadejo en salsa de puerros Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	13 Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16 Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	17 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	18 Garbanzos estofados Pollo en salsa de manzana ts Fruta fresca y pan	19 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	20 Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23 Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	26 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan	27 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 30 - sin huevo

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	CALABACÍN, CALA Calabacín, calabaza y berenjena al horno n														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Boloñesa vegetal c Boloñesa vegetal con patatas salteadas	1							3	3					
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

48 - S/LEGUMBRES-PESCADO-MARISCO-F.SECOS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno con pimientos Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 48 - s/legumbres-pescado-marisco-f.secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (	Tortilla de patata y calabacín			3											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogac	Espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı	Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

88 - SIN HUEVO-PLV-LEGUMBRES

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Patata y zananahoria baby Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Espinacas rehogadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza en su jugo Yogur de soja y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Yogur de soja y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 88 - sin huevo-plv-legumbres

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	espinacas rehogac Espinacas rehogadas														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ε Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ε Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

92 - SIN PESCADO-HUEVO-F.SECOS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	05 Lentejas con zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	06 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09 Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan	10 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	11 Paella mixta Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Hamburguesa mixta al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	13 Alubias pintas estofadas Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	17 Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	18 Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	19 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno con patatas Yogur y pan integral	20 Salteado de judías verdes con jamón vork Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23 Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	26 Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	27 Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 92 - sin pescado-huevo-f.secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta NAO	Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt	Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (	Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc	Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h	Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo (	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias	Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la	Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (	Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

151 - GUARDERIAS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate n Fruta fresca y pan	Macarrones con salsa de tomate natural Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Coditos boloñesa vegetal con tomate Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Pechuga de pollo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Yogur y pan integral	Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	Arroz con salsa de tomate natural Abadejo en salsa vizcaina Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
macarrones integrales a la napolitana Albóndigas vegetales en salsa de verduras Yogur y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 151 - guarderias

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	macarrones con sa	Macarrones con salsa de tomate natural	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	Coditos con boloñ	Coditos boloñesa vegetal con tomate	1		3					3	3			10		
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo a	Pechuga de pollo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N	Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a	Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	macarrones integra	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a	Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI	Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co	Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll	Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	macarrones integra	macarrones integrales a la napolitana	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

157 - SIN PLV-HUEVO-LTP-FSEC-MAIZ-FRUTAS ROSACEAS

CATERING SEGOVIA

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza y patata Jamoncitos al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan integral	Patata y zananahoria baby Merluza en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Filete de magro al horno sin ajo Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno sin ajo Yogur de soja y pan	Consomé de ave Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Arroz con champiñones Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Cinta de lomo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Salmón al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados (sin tomate) Escalope de pollo al horno Fruta fresca y pan	Crema de puerro y zanahoria Merluza en su jugo sin ajo-cebolla Yogur de soja y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de patata Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Fruta fresca y pan integral	Consomé de ave Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
30				
Crema de puerro y zanahoria Filete de magro al horno sin ajo Yogur de soja y pan				

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.



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 Espiral · FACE Federación de Asociaciones de Celíacos de España · Fundación Vicki Bernadet

Listado de alérgenos por plato para el menú: 157 - sin plv-huevo-ltp-fsec-maiz-frutas rosaceas

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos al horn Jamoncitos al horno														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno sin ajo														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N Crema de coliflor														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	consomé de ave N Consomé de ave														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas sin tomate-pimiento										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahori Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados (sin tomate)										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo sin ajo-cebolla				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas													10	
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de patata N Crema de patata														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	consomé de ave N Consomé de ave														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y Crema de puerro y zanahoria														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno sin ajo														