SERUNION EDUCA

Menú Basal

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, aceituna) Ensalada de lechuga y cebolla Plátano y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Ensalada de lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	03 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil (ajo, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Mandarina y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...) Patata panadera al horno Naranja y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, cebolla) Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Naranja y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, ternera hueso, ...) Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) Mandarina y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
21 Alubias pintas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón y queso Yogur/ manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible



01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.



04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura o Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne o Pescado
Pescado	Huevo o carne
Legumbres	Verdura o Huevo
carne	Huevo o Pescado

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zana														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerdo														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate natu	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahor														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales(	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pol		2							9					14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiñor														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Salteado de judías verdes (zanahoria, ajo,ace														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata pan de horno tradicionaladera al horn														
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tom	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patat			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,ceboll														14
			Segundo	Pollo al ajillo(aceite, ajo, perejil...)														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (patat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahor														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate na														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pol		2							9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo a														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,r				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz dulce														
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo (chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, s	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Pizza de jamón y queso														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo car	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate r														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate r														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,ha				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zana														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegetal(	1							8	9	10	11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(jud														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, c	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pol		2							9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata,														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana(t														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras (pim														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacon,			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	03 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde,zanahoria,tomate Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Mandarina y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Plátano y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
21 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Yogur de soja / manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	03 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Mandarina y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Plátano y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Naranja y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
21 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Yogur/ manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con salsa de tomate f	1								9		11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	03 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde,zanahoria,tomate Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo hueso , puerro, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones sin huevo con salsa de tomate casera (tomate nat trit,cebolla, Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Mandarina y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Plátano y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa de cocido con fideos sin huevo(cebolla, cerdo hueso , puerro, Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Naranja y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
21 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Espaguetis sin huevo napolitana(tomate natural trit, orégano, cebolla, zanahoria) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Yogur de soja / manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Abadejo a la vizcaína (tomate, pimiento, cel				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1										11			
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espaguetis sin huevo napolitana(tomate na	1										11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis sin huevo con salsa de tomate y									9					
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo(ceboll	1										11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin kiwi, fresa

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan de horno tradicional	03 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce y pan de horno tradicional
21 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, fresa) y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi, fresa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin kiwi, fresa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	03 Patatas guisadas con sofrito de verduras(judía verde,zanahoria,tomate Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Mandarina y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Plátano y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , puerro, zanahoria...) Garbanzos estofados con patata y pollo - Naranja y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur de soja / manzana y pan de horno tradicional
21 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Yogur de soja / manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras(ju														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos (cebolla, pollo , pue	1										11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin berenjena

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Lentejas guisadas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Naranja y pan integral de horno tradicional	02 Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verde,ajo) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Plátano y pan de horno tradicional	03 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Mandarina y pan integral de horno tradicional	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Naranja y pan de horno tradicional	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Mandarina y pan integral de horno tradicional	11 Aubias blancas guisadas con verduras (patata, tomate nat trit,zanahoria,cebolla) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Pera conferencia y pan de horno tradicional	15 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Plátano y pan integral de horno tradicional	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Pera conferencia y pan de horno tradicional	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Naranja y pan integral de horno tradicional	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Yogur/ manzana y pan de horno tradicional
21 Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , zanah Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Pera conferencia y pan de horno tradicional	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Entremeses fríos y calientes (j. york, queso, salchichón, chorizo, croquetas) Pizza de jamón york y queso - Yogur/ manzana y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin berenjena

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin berenjena	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado con patatas (cerd														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas guisadas con verduras(tomate nat	1													14
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Paella de pollo(zanah,tom,cebolla,jud.verd														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema de judías verdes y zanahoria(patata,														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo (chor	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Entremeses fríos y calientes (j. york, queso,	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Palometa guisada a la riojana(tomate nat tri				4	5	6								14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con boloñesa vegeta	1							8	9	10	11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Aubias blancas guisadas con verduras (pat														14
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin kiwi, uva,melocotón y familia,lenteja, guisante judía blanca, frutos secos, cacahuete. Fruta pelada

CEIP Ferroviario

Diciembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla) Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral de	02 Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimiento, zanahoria) Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceite) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan de horno	03 Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, cebolla) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral de	04 Sopa casera de cocido con fideos integrales(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Macarrones con salsa de tomate casera(tomate nat trit, cebolla, zanahoria) Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, patata, aceite) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan de horno	10 Crema suave de calabacín (calabacín,cebolla,patata) Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral de	11 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Delicias de abadejo a la andaluza frito(harina de maíz) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
14 Crema de calabaza(calabaza,patata,zanahoria, Tortilla de patata casera(huevo líquido, patata, cebolla) Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan de horno	15 Coliflor salteada Merluza al horno con salsa de limón(limón,cebolla, harina maíz) Lechuga y pepino Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral de	16 Arroz integral con salsa de tomate artesana(tomate nat trit,zanahoria, cebolla...) Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate nat trit,champiñón, cebolla) Ensalada de lechuga y zanahoria fresca Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan de horno	17 Sopa casera de cocido con fideos(cebolla, cerdo hueso , puerro, Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pollo,chorizo) - Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan integral de	18 Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo aguja,tomate nat trit, Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,naranja,cebolla) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
21 Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo, calabacín) Merluza a la bilbaína con pimentón Ensalada de lechuga y cebolla Fruta fresca permitida (no kiwi, uva, melocotón).fruta pelada y pan de horno	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Espaguetis napolitana (salsa tomate, orégano) Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, tomate nat,zanahoria) - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de horno tradicional	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin kiwi, uva,melocotón y far

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin kiwi, uva,melo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Magro de cerdo estofado (pimiento,cebolla,														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Caballa a la siciliana(tomate nat trit,zanaho				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Arroz con pollo y verduras(calabacín, pimie														
			Segundo	Tortilla francesa casera(huevo líquido, aceit			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana(chorizo, tomate nat, ceb	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones(champiño														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Crema suave de zanahoria (patata, zanahor														14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera(tor	1								9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas(huevo líq, pata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín (calabacín,cebo														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza(calabaza,patata,zanah														14
			Segundo	Tortilla de patata casera(huevo líquido, pat			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Merluza al horno con salsa de limón(limón,c				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora(tomate n														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria fresca														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos(cebolla,	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne de cerdo(cerdo														14
			Segundo	Salmón en salsa de naranja(harina de maíz,				4	5	6								14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Pisto de verduras(tomate, pim.verde y rojo,														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y cebolla														14
		Martes	Primero	Espaguetis napolitana (salsa tomate, oréga	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo fresca en salsa(cebolla, toma														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Pollo estofado con patatas(cebolla, tomate														14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con calabaza (tomate														14
			Segundo	Dorado guisado a la riojana(tomate nat trit,h				4										14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (patata, zan														14
			Segundo	Espaguetis integrales con salsa de tomate f	1								9		11			
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza frito(harir				4	5	6								
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero(pollo ca	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo(col,patata,cerdo aguja,pc		2							9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria(puerro ,patata														14
			Segundo	Ragout de cerdo (tomate, cebolla, zanahoria														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Coliflor salteada														
			Segundo	Revuelto de huevo y bacon(huevo líq, bacor			3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14

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