SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 749,034 prot (g): 26,228 lip (g): 40,622 hc (g): 58,833	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 739,413 prot (g): 32,227 lip (g): 23,775 hc (g): 88,881	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 570,062 prot (g): 22,093 lip (g): 13,116 hc (g): 72,916	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 663,725 prot (g): 37,764 lip (g): 24,244 hc (g): 64,222
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 594,423 prot (g): 24,844 lip (g): 19,876 hc (g): 69,511	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 602,355 prot (g): 23,572 lip (g): 21,237 hc (g): 76,625	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 892,983 prot (g): 25,289 lip (g): 39,743 hc (g): 99,506	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 582,354 prot (g): 32,054 lip (g): 20,624 hc (g): 57,779	Puchero de alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 575,277 prot (g): 31,979 lip (g): 18,182 hc (g): 59,072
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 712,408 prot (g): 28,636 lip (g): 28,735 hc (g): 78,038	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 667,926 prot (g): 27,111 lip (g): 20,266 hc (g): 82,421	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 627,602 prot (g): 24,203 lip (g): 34,809 hc (g): 48,491	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 578,334 prot (g): 29,61 lip (g): 15,332 hc (g): 70,517	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 544,444 prot (g): 33,23 lip (g): 20,323 hc (g): 48,583
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 627,291 prot (g): 25,939 lip (g): 12,741 hc (g): 93,389	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 758,273 prot (g): 23,314 lip (g): 32,761 hc (g): 76,781	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 732,934 prot (g): 29,75 lip (g): 31,639 hc (g): 75,479	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 631,308 prot (g): 21,336 lip (g): 21,076 hc (g): 80,776	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 523,08 prot (g): 19,894 lip (g): 9,561 hc (g): 71,641
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 627,758 prot (g): 33,566 lip (g): 21,402 hc (g): 65,759	**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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Puchero de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas de ave con salsa de cebolla Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con sofrito de verduras Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Revuelto de calabacín Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con letras Pechuga de pavo en salsa de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Salchichas de ave al horno encebolladas Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 cerdo

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 cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de ave con salsa de cebolla	1	2							9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Salchichas de ave al horno enceboladas	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin frutos secos

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Lomo de cerdo fresco a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con sofrito de verduras Guiso de lentejas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Abadejo a la bilbaína Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Crema de calabaza Garbanzos guisados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana (salsa ton	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin alubias, dulces, patatas fritas

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Brócoli al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisantes con zanahoria hervidos Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de acelgas, puerro y zanahoria Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 alubias, dulces, patatas

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 alubias, dulce:	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Guisantes con zanahoria hervidos														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de acelgas, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado, marisco

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo Guisantes con patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 pescado, marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado, mari	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Guisantes con patatas al vapor														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romerc														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lentejas

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Guisantes con zanahoria hervidos Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas estofadas con arroz Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Alubias blancas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 lentejas

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 lentejas	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Guisantes con zanahoria hervidos														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con arroz														14
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa, cacahuete

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Lomo de cerdo fresco a la española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con sofrito de verduras Guiso de lentejas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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, cacahuete

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, cacah	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa, kiwi, plátano

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Lomo de cerdo fresco a la española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con sofrito de verduras Guiso de lentejas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur de soja y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur de soja y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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, kiwi, plátano

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, kiwi, p	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Cerdo en salsa con verduritas (ensaladilla) Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Macarrones sin gluten napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con sofrito de verduras Guisantes salteados Lechuga y maíz dulce Yogur y pan sin gluten	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas con arroz Merluza a la plancha con ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin gluten con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan sin gluten	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	**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 gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Cerdo en salsa con verduritas (ensaladilla)														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten napolitana (salsa tor									9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con arroz														14
			Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la plancha con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pistacho, anacardo

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 pistacho, anacardo

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 pistacho, anac	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin papaya

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	**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 papaya

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 papaya	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin melón, naranja, sandía

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	**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 melón, naranja, sandía

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 melón, naranja	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin kiwi,piña

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	**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,piña

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,piña	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin nueces

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 nueces

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 nueces	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin trucha, kiwi

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	**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 trucha, kiwi

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 trucha, kiwi	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin huevo, kiwi, frutos secos

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Judías verdes salteadas al ajillo Lomo de cerdo fresco a la española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	04 Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Yogur natural y pan de horno tradicional	05 Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	06 Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09 Macarrones sin huevo napolitana (salsa tomate, orégano) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	10 Arroz a la cazuela con magro de cerdo Filete de merluza al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	11 Patatas guisadas con sofrito de verduras Guiso de lentejas con verduras Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	12 Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	13 Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16 Paella de verduritas Abadejo al horno Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	17 Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	18 Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	19 Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	20 Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos sin huevo con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	24 Alubias pintas guisadas con verduras Abadejo a la bilbaína Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	25 Sopa de ave con fideos sin huevo Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	26 Crema de calabaza Garbanzos guisados con verduras Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	27 Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30 Lentejas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	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**	02	03	04

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, kiwi, frutos seco

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, kiwi, fru	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin huevo napolitana (salsa ton	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Guiso de lentejas con verduras	1											12		
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin huevo con salsa de tomate y po	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Abadejo a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin huevo									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Pollo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin melocotón,nectarina,paraguaya,albaricoque,ciruela

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur natural y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Patatas a la riojana Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur natural y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y pan de horno tradicional	**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 melocotón,nectarina,pa

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 melocotón,nec	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4						10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

Menú Sin frutos secos, frutos rojos, sésamo,guisantes,cacahuete, lentejas,

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Lomo de cerdo fresco a la española Patatas fritas Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur natural y	Arroz integral con salsa de tomate artesana Pechuga de pavo al horno/plancha Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca permitida y	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de champiñones salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca permitida y
09	10	11	12	13
Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Zanahoria dado salteada Fruta fresca permitida y	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con arroz Patatas guisadas con sofrito de verduras Lechuga y maíz dulce Yogur natural y	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca permitida y	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca permitida y
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca permitida y	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur natural y	Alubias blancas estofadas con arroz Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca permitida y
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca permitida y	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca permitida y	Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur natural y	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca permitida y	Arroz integral con salsa de tomate artesana Cinta de lomo fresco asado en su jugo Zanahorias baby salteadas Fruta fresca permitida y
30	01	02	03	04
Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca permitida y	**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, frutos rojo

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, fi	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco a la española														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de champiñones salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz	1	2	3									12		14
			Segundo	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y ceboll														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con arroz														14
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanaho														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Vegetariano

Colegio CEMU

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Arroz con verduras Judías verdes salteadas al ajillo Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos guisados con verduras - Yogur y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Guisantes salteados con patatas Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Revuelto de champiñones salteado Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
Crema saint germain (guisante, puerro) Macarrones integrales a la napolitana Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate nat.trit) Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con sofrito de verduras Milhoja de boloñesa de lentejas casera Lechuga y maíz dulce Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Revuelto de calabacín Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Alubias blancas con verduras Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de verduras con caldo casero Garbanzos guisados con verduras - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Arroz salteado con cebolla y maíz Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Champiñones asados Guiso de lentejas con arroz integral Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Tortilla francesa casera Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Arroz con calabaza y calabacín Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Jamoncitos de pollo asados Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Guisantes con zanahoria hervidos - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Espinacas salteadas Lentejas guisadas con verduras Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	**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 Vegetariano

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
Vegetariano	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Guisantes salteados con patatas														14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Revuelto de champiñones salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema saint germain (guisante, puerro)														14
			Segundo	Macarrones integrales a la napolitana	1								9		11			
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Arroz con verduras (calabacín, cebolla, zan														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con sofrito de verduras												12		14
			Segundo	Milhoja de boloñesa de lentejas casera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Revuelto de calabacín			3											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Alubias blancas con verduras														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Arroz salteado con cebolla y maíz														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Champiñones asados														
			Segundo	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Tortilla francesa casera			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Guisantes con zanahoria hervidos														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Guisantes con zanahoria hervidos														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos guisados con verduras														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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