SERUNION EDUCA

01 - BASAL SIN SAL AÑADIDA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 01 - basal sin sal añadida

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

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

SERUNION EDUCA

02 - ASTRINGENTE

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos al horno Yogur y pan	Patata y zananahoria baby Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta con zanahoria Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria sin ajo-cebolla Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Patata en blanco Abadejo en su jugo Yogur y pan	Crema de patata Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla Abadejo en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta con zanahoria Merluza al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Abadejo en su jugo Yogur y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 02 - astringente

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz en blanco N Arroz en blanco														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos al horn Jamoncitos al horno														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta con zanahor Pasta con zanahoria	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria sin ajo-cebolla														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata en blanco N Patata en blanco														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de patata NI Crema de patata														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz en blanco N Arroz en blanco														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con zanahori Arroz con zanahoria sin ajo-cebolla														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta con zanahor Pasta con zanahoria	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno c Merluza al horno con patatas				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz en blanco N Arroz en blanco														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos	1		3						3			10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N Pasta en blanco	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

03 - DIABETICA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

04 - HIPOCALORICA, BAJA EN GRASA Y COLESTEROL

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

09 - SIN LACTOSA-SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

11 - SIN CERDO ESTRICTA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

12 - SIN CARNE ESTRICTA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

14 - PLV-SIN SOJA-FSECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 14 - plv-sin soja-fsecos

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

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

SERUNION EDUCA

18 - SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

20 - CELIACA (INTOLERANCIA AL GLUTEN)

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

21 - INTOLERANTE LACTOSA-ALERGIA PLV-SIN TERN

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

23 - SIN TOMATE

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Yogur y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta con zanahoria Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta con zanahoria Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 23 - sin tomate

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria sin tomate	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta con zanahor Pasta con zanahoria	1		3						3			10		
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	Albondigas vegetal Albóndigas vegetales a la jardinera									3					
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	PATATAS GUISADA Patatas guisadas sin tomate-pimiento														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	hamburguesa mixt Hamburguesa mixta al horno									3					
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas con Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíi Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados sin tomate										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta con zanahor Pasta con zanahoria	1		3						3			10		
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Salteado de judias Salteado de judías verdes con jamón york		2							3					
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas sin tomate-pimiento										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	Sopa de cocido co Sopa de cocido con fideos integrales	1								3	3		10		
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta en blanco N Pasta en blanco	1		3						3			10		
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

28 - CELIACO NO CARNE

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

29 - CELIACO SIN PESCADO BLANCO-GARBANZO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 29 - celiaco sin pescado blanco-garbanzo

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

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

SERUNION EDUCA

30 - SIN HUEVO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

31 - SIN MARISCO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 31 - sin marisco

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

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

SERUNION EDUCA

32 - SIN PESCADO-MARISCO.MOLUSCO-CRUSTACEO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 32 - sin pescado-marisco.molusco-crustaceo

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

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

SERUNION EDUCA

33 - SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 33 - sin legumbres ni leguminosas

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo a Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

34 - SIN FRUTOS SECOS, SIN CURRY Y SIN MOSTAZA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 34 - sin frutos secos, sin curry y sin mostaza

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

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

SERUNION EDUCA

35 - SIN CALABAZA-FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 35 - sin calabaza-frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

36 - SIN GLUTEN SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 36 - sin gluten sin frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

37 - SIN LACTOSA-LEGUMBRE-GLUTEN-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 37 - sin lactosa-legumbre-gluten-f.secos

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

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

SERUNION EDUCA

38 - SIN PLV(S/TERNERA)-HUEVO-GLUTEN-SOJA-FSEC-PESCADO-MARISCO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 38 - sin plv(s/ternera)-huevo-gluten-soja-fsec-pescado-marisco

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

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

SERUNION EDUCA

40 - S/GLUTEN-LECHE-TERNERA-F. SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 40 - s/gluten-leche-ternera-f. secos

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

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

SERUNION EDUCA

49 - S/LEGUMBRES-HUEVO-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 49 - s/legumbres-huevo-f.secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado ε Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ε Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	escalope de pollo (Escalope de pollo con patatas														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno con pimientos														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

50 - SIN LENTEJAS, SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 50 - sin lentejas, sin frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

51 - SIN SAL-AZÚCAR

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 51 - sin sal-azúcar

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

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

SERUNION EDUCA

63 - NO FRUTOS SECOS NO HUEVO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 63 - no frutos secos no huevo

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

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

SERUNION EDUCA

64 - TRITURADA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	Triturado de verduras y lentejas Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan integral	Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de calabacin y pescado Yogur y pan	Crema de zanahoria Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	Crema de puerro y zanahoria Triturado de calabacin y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Crema de judias verdes Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Triturado de verduras y pavo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahorias y arroz Triturado de zanahoria y pescado Yogur y pan	Triturado de patata, zanahoria y calabacín Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Crema de brócoli Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan
30				
Crema de puerro y zanahoria Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 64 - triturada

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo		3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata													
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pollo													
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y lentejas	1								3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N	Crema de coliflor													
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	triturado de patata	Triturado de patata, zanahoria y calabacín													
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo													
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo		3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata													
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo		3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo													
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba	Triturado de calabacin y pescado			3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	crema de judias ve	Crema de judias verdes													
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y lentejas	1								3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria													
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pavo													
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur	Triturado de verduras y alubias									3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y huevo		3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de zanah	Triturado de zanahorias y arroz													
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah	Triturado de zanahoria y pescado			3	3	3								
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	triturado de patata	Triturado de patata, zanahoria y calabacín													
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	crema de brócoli N	Crema de brócoli												10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y pollo													
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	crema de puerro y	Crema de puerro y zanahoria													
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur	Triturado de verduras y garbanzos									3				

SERUNION EDUCA

68 - SIN AVES

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 68 - sin aves

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

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

SERUNION EDUCA

71 - PLV, SIN HUEVO,SIN CARNE, SIN F.SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 71 - plv, sin huevo,sin carne, sin f.secos

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE	PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO																
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO																
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar	Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza	Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah	Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	MERLUZA EN SALS	Merluza en salsa de tomate n				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	CALABACÍN, CALA	Calabacín, calabaza y berenjena al horno n														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier	Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras M	Sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ	Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d	Abadejo en salsa de zanahoria				3										
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas M	Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	fogonero al horno l	Fogonero al horno				3	3	3								
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto	Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	brócoli con patata	Brócoli con patatas													10	
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria M	Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a	Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín	Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	merluza al horno c	Merluza al horno con patatas				3	3	3								
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en	Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji	Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h	Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori	Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo	Merluza en su jugo				3	3	3								
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es	Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	brócoli con patata	Brócoli con patatas													10	
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de	Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi	Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras M	Sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad	Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patata	Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	acelgas con patata	Acelgas con patatas														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	albondigas vegetal	Albóndigas vegetales en salsa de verduras									3					

SERUNION EDUCA

72 - SIN LENTEJAS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 72 - sin lentejas

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

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

SERUNION EDUCA

74 - SIN GLUTEN, SIN HUEVO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 74 - sin gluten, sin huevo, sin frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

81 - SIN PESCADO, SIN FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 81 - sin pescado, sin frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

83 - BASAL 1 A 3 AÑOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 83 - basal 1 a 3 años

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

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

SERUNION EDUCA

84 - NO FRUTOS SECOS-NO MARISCO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 84 - no frutos secos-no marisco

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

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

SERUNION EDUCA

92 - SIN PESCADO-HUEVO-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

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

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

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

SERUNION EDUCA

100 -LTP, FSECOS-F.ROSAC-HUEVO-LEGUMBRES

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Patata y zananahoria baby Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos al horno Yogur y pan	Patata y zananahoria baby Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de coliflor Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patata en blanco Cinta de lomo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz en blanco Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón al horno en su jugo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Patata y zananahoria baby Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas Pechuga de pavo al horno sin ajo Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de patata Filete de jamón al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Patata y zananahoria baby Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz con champiñones Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno sin ajo Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 100 -ltp, fsecos-f.rosac-huevo-legumbres

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos al horn Jamoncitos al horno														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	merluza en su jugo Merluza en su jugo				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	crema de coliflor N Crema de coliflor														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patata en blanco N Patata en blanco														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	arroz en blanco N Arroz en blanco														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón en su jugo Salmón al horno en su jugo				3										
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíı Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	escalope de pollo ¿ Escalope de pollo al horno														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	merluza al horno c Merluza al horno con ajo y perejil				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas													10	
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno sin ajo														
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de patata N Crema de patata														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	filete de jamón al h Filete de jamón al horno con patatas														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	patata y zananahoı Patata y zananahoria baby														
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en su jugo Abadejo en su jugo sin ajo-cebolla				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno sin ajo														

SERUNION EDUCA

104 - SIN PESCADO-AVE-SOJA-LECHE

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 FESTIVO	03 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	04 Crema de calabaza y patata Tortilla de patata y calabacín Yogur de soja y pan	05 Lentejas con zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan integral	06 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Tortilla francesa Fruta fresca y pan
09 Coliflor al ajo arriero Tortilla francesa Fruta fresca y pan	10 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	11 Arroz con champiñones Tortilla de patata y calabacín Yogur de soja y pan	12 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde Filete de ternera al horno c/champ Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	13 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16 Arroz c/zanahoria Cinta de lomo al horno Fruta fresca y pan	17 Crema de calabacín y patata Filete de magro c/champiñones Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	18 Garbanzos estofados Filete de jamón al horno con patatas Yogur de soja y pan	19 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de jamón al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	20 Judías verdes al ajillo Guiso de lentejas hortelana Fruta fresca y pan
23 Crema de zanahoria Filete de jamón al horno con patatas Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	24 Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	25 Arroz con salsa de tomate natural Pechuga de pollo al horno Yogur de soja y pan	26 Sopa de verduras Garbanzos estofados Fruta fresca y pan integral	27 Brócoli con patatas y pimentón Tortilla de patata y calabacín Fruta fresca y pan
30 Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 104 - sin pescado-ave-soja-leche

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	filete de magro c/c Filete de magro c/champiñones														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (Tortilla de patata y calabacín			3											
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	tortilla de patata y (Tortilla de patata y calabacín			3											
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	filete de ternera al Filete de ternera al horno c/champ														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz c/zanahoria N Arroz c/zanahoria														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	cinta de lomo al hc Cinta de lomo al horno														
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacíi Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	filete de magro c/c Filete de magro c/champiñones														
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	filete de jamón al h Filete de jamón al horno con patatas														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de jamón al h Filete de jamón al horno con patatas														
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	Judías verdes al aji Judías verdes al ajillo														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	filete de jamón al h Filete de jamón al horno con patatas														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	pechuga de pollo a Pechuga de pollo al horno														
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de verduras N Sopa de verduras														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	tortilla de patata y (Tortilla de patata y calabacín			3											
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo con salsa de tomate														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														

SERUNION EDUCA

107 - TRITURADO ÚNICO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pollo Yogur y pan	Triturado de verduras y lentejas Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de calabacin y pescado Yogur y pan	Triturado de calabacin, zanahoria y pavo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Triturado de zanahoria y pescado Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y garbanzos Triturado de verduras y pavo Yogur y pan	Triturado de calabacin y pescado Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y lentejas Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Triturado de verduras y pavo Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Triturado de verduras y alubias Triturado de verduras y huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Triturado de zanahoria y pescado Yogur y pan	Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan integral	Triturado de verduras y pollo Fruta fresca y pan
30				
Triturado de verduras y garbanzos Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 107 - triturado único

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	0														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	0														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	0														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	0														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	NA														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	NA														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	NA														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin, zanahoria y pavo														
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	NA														
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	0														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	0														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	0														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	triturado de calaba Triturado de calabacin y pescado				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	0														
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y lentejas	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	NA														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pavo														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	triturado de verdur Triturado de verduras y alubias										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y huevo			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	NA														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	triturado de zanah Triturado de zanahoria y pescado				3	3	3								
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	NA														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	0														
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y pollo														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	NA														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	triturado de verdur Triturado de verduras y garbanzos										3				

SERUNION EDUCA

109 - SIN JUDIAS VERDES

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 109 - sin judias verdes

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

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

SERUNION EDUCA

121 -SIN HUEVO 1-3 AÑOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 121 -sin huevo 1-3 años

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

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

SERUNION EDUCA

122 -SIN MARISCO-PESCADO-FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 122 -sin marisco-pescado-frutos secos

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

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

SERUNION EDUCA

130 - SIN HUEVO-SIN LACTOSA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 130 - sin huevo-sin lactosa

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

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

SERUNION EDUCA

131 - SIN ARROZ

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 131 - sin arroz

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

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

SERUNION EDUCA

132 - SIN CARNE-CELIACA-LACTOSA

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 132 - sin carne-celiaca-lactosa

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

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

SERUNION EDUCA

133 - SIN HUEVO-TOMATE-F.SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Alubias blancas estofadas sin tomate Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de calabaza y patata Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Yogur y pan	Lentejas con zanahoria sin tomate Merluza en su jugo Fruta fresca y pan integral	Pasta sin gluteni huevo en blanco Albóndigas vegetales a la jardinera Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Coliflor al ajo arriero Pechuga de pavo al horno con patatas Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Abadejo en salsa de puerros Yogur y pan	Patatas guisadas sin tomate-pimiento Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas con arroz sin tomate y sin pimentón Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Arroz c/zanahoria Salmón horneado con salsa al eneldo Fruta fresca y pan	Crema de calabacín y patata Filete de magro al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Garbanzos estofados sin tomate Escalope de pollo al horno Yogur y pan	Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo) Filete de merluza en salsa verde Lechuga con maiz Fruta fresca y pan integral	Salteado de judías verdes con jamón york Guiso de lentejas hortelana sin tomate pimiento Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Lomo adobado a la plancha Lechuga con maiz Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas sin tomate Escalope de pollo con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Arroz c/zanahoria Abadejo en salsa vizcaina Yogur y pan	Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural Cocido completo Fruta fresca y pan integral	Brócoli con patatas y pimentón Jamoncitos de pollo al horno ts Fruta fresca y pan
30				
Pasta sin gluteni huevo en blanco Filete de magro al horno Fruta fresca y pan				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 133 - sin huevo-tomate-f.secos

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

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

SERUNION EDUCA

140 - SIN LENTEJAS-BACALAO (ESPECIAL DIEGO)

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 140 - sin lentejas-bacalao (especial diego)

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

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

SERUNION EDUCA

159 - HIPOTIROIDISMO

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 159 - hipotiroidismo

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

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

SERUNION EDUCA

164 - SIN FRUTOS SECOS-ROSACEAS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 164 - sin frutos secos-rosaceas

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

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

SERUNION EDUCA

165 - SIN SOJA-CACAHUETE

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 165 - sin soja-cacahuete

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

Día	Semana	Día	Orden	PLATO NOMBRE PLATO	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	LEGUMBRES	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES
01-nov	S8	DOMINGO	PRIMERO															
01-nov	S8	DOMINGO	SEGUNDO															
02-nov	S1	LUNES	PRIMERO	Arroz a la napolitar Arroz a la napolitana														
02-nov	S1	LUNES	SEGUNDO	calamares a la rom Calamares a la romana	1	2	3			3								
03-nov	S1	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
03-nov	S1	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
04-nov	S1	MIÉRCOLES	PRIMERO	crema de calabaza Crema de calabaza y patata														
04-nov	S1	MIÉRCOLES	SEGUNDO	jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
05-nov	S1	JUEVES	PRIMERO	lentejas con zanah Lentejas con zanahoria	1									3				
05-nov	S1	JUEVES	SEGUNDO	Merluza en salsa m Merluza en salsa marinera				3	3	3								
06-nov	S1	VIERNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco														
06-nov	S1	VIERNES	SEGUNDO	filete de magro al h Filete de magro al horno														
09-nov	S2	LUNES	PRIMERO	Coliflor al ajoarrier Coliflor al ajo arriero														
09-nov	S2	LUNES	SEGUNDO	pechuga de pavo a Pechuga de pavo al horno con patatas														
10-nov	S2	MARTES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
10-nov	S2	MARTES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
11-nov	S2	MIÉRCOLES	PRIMERO	paella mixta N Paella mixta														
11-nov	S2	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Abadejo en salsa d Abadejo en salsa de puerros		2		3		3								
12-nov	S2	JUEVES	PRIMERO	patatas guisadas N Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y verde														
12-nov	S2	JUEVES	SEGUNDO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
13-nov	S2	VIERNES	PRIMERO	alubias pintas esto Alubias pintas estofadas										3				
13-nov	S2	VIERNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
16-nov	S3	LUNES	PRIMERO	arroz con champiñ Arroz con champiñones														
16-nov	S3	LUNES	SEGUNDO	salmón horneado a Salmón horneado con salsa al eneldo				3		3								
17-nov	S3	MARTES	PRIMERO	crema de calabacín Crema de calabacín y patata														
17-nov	S3	MARTES	SEGUNDO	tortilla de patata N Tortilla de patata			3											
18-nov	S3	MIÉRCOLES	PRIMERO	garbanzos estofad Garbanzos estofados										3				
18-nov	S3	MIÉRCOLES	SEGUNDO	Pollo en salsa de m Pollo en salsa de manzana ts														
19-nov	S3	JUEVES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluten ni huevo en blanco (sin ajo)														
19-nov	S3	JUEVES	SEGUNDO	filete de merluza en Filete de merluza en salsa verde				3	3	3								
20-nov	S3	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas													10	
20-nov	S3	VIERNES	SEGUNDO	Guiso de lentejas h Guiso de lentejas hortelana	1									3				
23-nov	S4	LUNES	PRIMERO	crema de zanahori Crema de zanahoria														
23-nov	S4	LUNES	SEGUNDO	lomo adobado a la Lomo adobado a la plancha														
24-nov	S4	MARTES	PRIMERO	alubias blancas es Alubias blancas estofadas (patata,cebolla,pimiento,zanahoria)										3				
24-nov	S4	MARTES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											
25-nov	S4	MIÉRCOLES	PRIMERO	arroz con salsa de Arroz con salsa de tomate natural														
25-nov	S4	MIÉRCOLES	SEGUNDO	abadejo en salsa vi Abadejo en salsa vizcaina				3										
26-nov	S4	JUEVES	PRIMERO	sopa de ave con fic Sopa de ave con fideos (sin gluteni huevo) caldo natural														
26-nov	S4	JUEVES	SEGUNDO	cocido completo N Cocido completo										3				
27-nov	S4	VIERNES	PRIMERO	brócoli con patatas Brócoli con patatas y pimentón													10	
27-nov	S4	VIERNES	SEGUNDO	Jamoncitos de poll Jamoncitos de pollo al horno ts														
30-nov	S5	LUNES	PRIMERO	pasta sin gluten ni Pasta sin gluteni huevo en blanco														
30-nov	S5	LUNES	SEGUNDO	tortilla francesa NI Tortilla francesa			3											

SERUNION EDUCA

166 - SIN CARNE-FRUTOS SECOS

CATERING VALLADOLID

noviembre-26

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

SERUNION EDUCA

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

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

Listado de alérgenos por plato para el menú: 166 - sin carne-frutos secos

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

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