SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Los Álamos
Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 **FESTIVO**	**03** Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 722,281 prot (g): 25,595 lip (g): 40,504 hc (g): 57,222	**04** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 739,413 prot (g): 32,227 lip (g): 23,775 hc (g): 93,231	**05** Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 564,99425 prot (g): 23,64575 lip (g): 13,27375 hc (g): 80,42325	**06** Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 656,322 prot (g): 37,731 lip (g): 24,231 hc (g): 66,961
09 **FESTIVO**	**10** Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 603,5395 prot (g): 25,6765 lip (g): 23,1815 hc (g): 75,764	**11** Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 658,785 prot (g): 30,035 lip (g): 23,535 hc (g): 77,621	**12** Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 617,88745 prot (g): 35,85395 lip (g): 23,3788 hc (g): 60,33335	**13** Alubias blancas guisadas con verduras Lomo adobado fresco al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 645,637 prot (g): 35,1125 lip (g): 18,7875 hc (g): 73,99775
16 Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,005 prot (g): 28,603 lip (g): 28,722 hc (g): 80,777	**17** Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 641,173 prot (g): 26,478 lip (g): 20,148 hc (g): 80,81	**18** Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 627,602 prot (g): 24,203 lip (g): 34,809 hc (g): 52,841	**19** Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 624,09275 prot (g): 34,05375 lip (g): 17,71225 hc (g): 75,8327	**20** Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 591,2723 prot (g): 38,30912 lip (g): 23,30535 hc (g): 52,56595
23 Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,368 prot (g): 26,681 lip (g): 13,58225 hc (g): 100,37925	**24** Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 731,52 prot (g): 22,681 lip (g): 32,643 hc (g): 75,17	**25** Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 732,934 prot (g): 29,75 lip (g): 31,639 hc (g): 79,829	**26** Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 604,555 prot (g): 20,703 lip (g): 20,958 hc (g): 79,165	**27** Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 547,20715 prot (g): 25,69305 lip (g): 10,17045 hc (g): 84,17
30 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 620,355 prot (g): 33,533 lip (g): 21,389 hc (g): 68,498	**01**	**02**	**03**	**04** **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cor	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4	5	6								
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten aglio-olio (ajo, pimen			3						9					
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin gluten con salsa de tomate y po									9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin lactosa

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin PLV

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Alergia a mariscos. Bivalvos (mejillones y almejas) y cefalópodos (calamar, sepia y pulpo).

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Alergia a mariscos. Bivalvos (

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin pescado

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

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

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

SERUNION EDUCA

Menú Hipocalórica

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Intolerancia a las verduras de hoja ancha (acelga, lechuga, espinacas, brócoli, coliflor, repollo, guisantes, maíz)pasta y arroz integral, tomate frito especiado

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur sabor y pan de horno tradicional	Arroz salteado con champiñones Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón) Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan de horno tradicional	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Lomo adobado fresco al horno/ plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Zanahoria salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Zanahoria baby al vapor Yogur sabor y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz Merluza en adobo frita Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias pintas guisadas con chorizo Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur sabor y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Bacaladilla a la andaluza frita Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Intolerancia a las verduras d

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Intolerancia a las v	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Calabacín salteado														
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														
		Miércoles	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria salteada														
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Viernes	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados co	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin cerdo

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas de ave guisadas a la española ((	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Salchichas de ave horno/plancha	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres, lácteos,lactosa, fritos, salsas

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Espinacas salteadas Filete de cerdo horno/plancha Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz salteado con champiñones Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin soja aglio-olio Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo adobado fresco al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Tallarines sin soja con champiñones Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Fideua sin soja con pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Filete de cerdo horno/plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con calabaza y calabacín Filete de bacaladilla al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres, lácteos,lacto

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres, lác	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Tallarines sin soja con champiñones	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Fideua sin soja con pollo	1										11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Filete de bacaladilla al horno				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres, berenjena, cerdo,ternera, marisco, crustáceo, leche

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Espinacas salteadas Revuelto de huevo y champiñones Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Jamoncitos de pollo asados Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Pavo asado con tomate y cebolla Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Revuelto de huevo y calabacín Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Jamoncitos de pollo asados Patata al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Pavo salteado al ajillo con champiñones Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Tallarines sin soja con champiñones Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pechuga de pavo en salsa de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Pavo asado encebollado Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Crema suave de calabacín Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres, berenjena, ce

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres, ber	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Revuelto de huevo y champiñones			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pavo salteado al ajillo con champiñones														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Tallarines sin soja con champiñones	1										11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo	1										11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados														
			Guarnición	Patata al vapor														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin alubias blancas y pintas

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Espinacas salteadas Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur sabor y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Lomo adobado fresco al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Coditos con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur sabor y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin alubias blancas y pintas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin alubias blanca	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin legumbres

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Espinacas salteadas Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Yogur sabor y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz con calabaza y calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin soja napolitana (salsa tomate, orégano) Merluza al horno con eneldo Zanahoria dado salteada Yogur sabor y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo adobado fresco al horno/ plancha Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con verduras (pisto) Tortilla francesa Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Yogur sabor y pan de horno tradicional	Tallarines sin soja con champiñones Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con tomate Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, zanahoria) Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur sabor y pan de horno tradicional	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Bacaladilla a la andaluza frita Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin soja napolitana (salsa toma														
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Tallarines sin soja con champiñones	1										11			
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Coditos sin soja con salsa de tomate y pollo	1										11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Coliflor con patatas al ajoarriero (ajo, pimen														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Bacaladilla a la andaluza frita				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Ternera en caldo corto con patata y zanahor														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten, caseína, soja,azúcar

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, caseína, soja,azú

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, caseína	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten-soja aglio-olio (ajo, p														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de alubias con arroz integral														14
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos sin gluten-soja con salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza al horno con infusión de ajo y pereji				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin leche de mamífero y derivados

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin leche de mamífero y deri

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin leche de mami	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con tomate														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con salsa de tomate y pollo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras (pisto)														
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin champiñón

Colegio Los Álamos

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin champiñón

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin champiñón	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4	5	6								14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierl														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales a la napolitana	1		3						9		11			
			Segundo	Merluza al horno con eneldo				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado fresco al horno/ plancha														14
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en adobo frita	1			4	5	6				10	11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guis				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6			9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1		3						9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9		11			14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Tomate asado														

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