SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Los Álamos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28 **Fruta fresca de temporada (verano):** manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**	29	30	01 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: 747,79 prot (g): 25,8075 lip (g): 26,1875 hc (g): 77,763	02 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: 520,634 prot (g): 19,94175 lip (g): 9,55075 hc (g): 68,628
05 Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,25875 prot (g): 37,41 lip (g): 23,2715 hc (g): 64,661	06 Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 584,33625 prot (g): 32,2535 lip (g): 22,131 hc (g): 46,095	07 Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 830,98 prot (g): 38,03375 lip (g): 26,22875 hc (g): 87,743	08 Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 760,89875 prot (g): 32,4055 lip (g): 25,31075 hc (g): 76,383	09 Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 569,6175 prot (g): 25,18875 lip (g): 18,03 hc (g): 62,209
12 **FESTIVO**	13 Espaguetis integrales a la carbonara clásica Bacalao rebozado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 806,21075 prot (g): 32,833 lip (g): 33,50525 hc (g): 77,473	14 Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 858,3325 prot (g): 41,8425 lip (g): 40,57325 hc (g): 65,355	15 Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga con queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 528,3095 prot (g): 23,18325 lip (g): 13,38475 hc (g): 69,672	16 Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 667,6525 prot (g): 30,59375 lip (g): 31,85375 hc (g): 48,174
19 Brócoli al ajillo Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,0125 prot (g): 27,45425 lip (g): 32,99275 hc (g): 48,66	20 Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 469,1375 prot (g): 10,70375 lip (g): 9,715 hc (g): 64,236	21 Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 916,785 prot (g): 40,36 lip (g): 30,07125 hc (g): 91,108	22 Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 720,81875 prot (g): 37,57125 lip (g): 29,0975 hc (g): 57,301	23 Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 688,34875 prot (g): 26,51625 lip (g): 21,075 hc (g): 75,053
26 Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,7475 prot (g): 33,1225 lip (g): 22,35 hc (g): 72,61	27 Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Albóndigas vegetales en salsa con verduritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 555,86 prot (g): 19,347 lip (g): 14,40525 hc (g): 66,175	28 Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 712,3775 prot (g): 37,9735 lip (g): 27,29175 hc (g): 60,188	29 Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, cebolla y patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 663,18375 prot (g): 20,4475 lip (g): 26,23375 hc (g): 59,841	30 Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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





04 Juego

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



SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo fresco con salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados														
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11			
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga con queso rallado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatoste	1													14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y	1			4					9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa con verduritas														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, cebolla y patata														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

SERUNION EDUCA

Menú Sin gluten

Colegio Los Álamos

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur 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	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, pimentón) Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza 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 - Yogur y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten aglio-olio (ajo, piment									9					
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate				4					9					
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca 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	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur de soja y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca 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	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur de soja y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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								
			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														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Albóndigas vegetales en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pavo asado con tomate y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa con verdurita														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Revuelto de huevo salteado Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales a la carbonara clásica Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y pavo Albóndigas vegetales en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Pavo asado con tomate y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Miércoles	Primero	Arroz tres delicias casero	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara clásica	1	2	3						9		11			
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa con verdurita														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Filete de merluza al horno Lechuga y zanahoria rallada Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca 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	Crema de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur desnatado sabor y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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								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					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Cebolla braseada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Vacaciones de verano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Filete de merluza al horno Zanahoria baby al vapor Yogur 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	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón) Bacalao rebozado Cebolla braseada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de calabaza Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria Hamburguesa mixta al horno Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con zanahoria Delicias de abadejo a la andaluza Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Pollo asado en su jugo Calabacín salteado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Tomate asado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón) Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con chorizo Revuelto de huevo, patata y cebolla Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahorias baby salteadas														
		Martes	Primero	Alubias pintas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con patata														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo horneados con romero														
			Guarnición	Vacaciones de verano														
		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								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					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Cebolla braseada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Calabacín salteado														
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Tomate asado														
		Martes	Primero	Macarrones aglio-olio (ajo, pimentón)	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Salchichas de ave horno/plancha Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao rebozado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de verduras con garbanzos (judía, zanahoria, calabacín) Pollo guisado a la jardinera (menestra) - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa de pollo a la plancha Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza Ensalada de col fresca 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 y pan de horno tradicional	Crema de verduras y hortalizas con picatostes al horno Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Albóndigas vegetales en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Salchichas de ave horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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								
			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					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con garbanzos (judía, zan												12		14
			Segundo	Pollo guisado a la jardinera (menestra)														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas con picatos	1	2												14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimient	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa con verdurita														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			Pisto de verduras hortelano 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 al horno Zanahoria baby al vapor Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
05	06	07	08	09
Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada 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	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Abadejo al horno Ensalada de col fresca 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	Crema suave de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja aglio-olio Revuelto de huevo y calabacín - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			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 al horno				4	5	6								
			Guarnición	Zanahoria baby al vapor														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Abadejo al horno				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														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	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			Pisto de verduras hortelano 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
05	06	07	08	09
Crema suave de calabacín Tortilla francesa Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Revuelto de huevo salteado Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Pavo asado con tomate y cebolla Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin soja aglio-olio Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, cebolla, pimiento) Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de calabaza asada Revuelto de huevo salteado Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Filete de pavo en salsa de tomate y pimiento Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Estofado de pollo en salsa con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Pavo asado con patatas, tomate y cebolla Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana 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 pavo en salsa con champiñones - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Pechuga de pollo en salsa de zanahorias Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja aglio-olio Revuelto de huevo y calabacín - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema de calabacín y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Patatas guisadas con pollo Pavo asado con tomate y cebolla Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Pechuga de pavo en salsa de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			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 2	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Pollo guisado al chilindrón (salsa tomate, ce														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Filete de pavo en salsa de tomate y pimient														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Estofado de pollo en salsa con zanahoria														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Pavo asado con patatas, tomate y cebolla														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pavo en salsa con champiño														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Tomate fresco aliñado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Pechuga de pollo en salsa de zanahorias														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Pavo asado con tomate y cebolla														
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Lentejas guisadas con verduras Lacón a la gallega con patata cocida Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz tres delicias casero Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos integrales Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guisadito de patatas a la marinera Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis integrales aligo-olio Bacalao rebozado Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Ensalada de lechuga y queso rallado Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Hamburguesa mixta en salsa barbacoa Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Yogur y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones integrales con salsa de tomate y atún Albóndigas vegetales en salsa con verduritas - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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								9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			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 gui				4	5	6								
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón a la gallega con patata cocida	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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					14
			Segundo	Merluza a la andaluza frita	1			4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa casera de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guisadito de patatas a la marinera	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Champiñones salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis integrales aligo-olio	1								9		11			
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga y queso rallado		2	3						9					14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Hamburguesa mixta en salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Lentejas con zanahoria y sofrito de pimiento	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1			4					9		11			
			Segundo	Albóndigas vegetales en salsa con verdurita														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			Pisto de verduras hortelano 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
05	06	07	08	09
Crema suave de calabacín Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Espinacas salteadas Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz con verduras (pisto) Merluza a la andaluza frita Lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Ternera en caldo corto con patata y zanahoria - y pan integral de horno tradicional	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
12	13	14	15	16
FESTIVO	Macarrones sin soja aglio-olio Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Yogur y pan de horno tradicional	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin soja Lomo de cerdo fresco salseado con zanahoria - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca 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 y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Macarrones sin soja con salsa de tomate y atún Revuelto de huevo y calabacín - Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Yogur y pan de horno tradicional	Coliflor al ajoarriero Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional

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	Crema de hortalizas (calabaza, calabacín, z														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			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 2	Lunes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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								
			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														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Macarrones sin soja aglio-olio	1										11			
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin soja	1										11	12		14
			Segundo	Lomo de cerdo fresco salseado con zanaho														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														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	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Macarrones sin soja con salsa de tomate y a	1			4							11			
			Segundo	Revuelto de huevo y calabacín			3											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Coliflor al ajoarriero														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
Fruta fresca de temporada (verano): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía 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**			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
05	06	07	08	09
Alubias blancas guisadas con verduras Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Judías verdes salteadas con patata Jamoncitos de pollo horneados con romero Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con verduras (pisto) Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Lechuga y zanahoria rallada 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	Guiso de patatas con calabacín, zanahoria y puerro Tortilla francesa Champiñones salteados con cebolla Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
12	13	14	15	16
FESTIVO	Espaguetis sin gluten-soja aglio-olio (ajo, pimentón) Bacalao al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de calabaza asada Huevos revueltos con jamón serrano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz con pollo y verduras Dorado al horno con majado de ajo y perejil Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa casera de puchero con garbanzos Ragout de cerdo a la jardinera con menestra de verduras - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Brócoli salteado Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla Dúo de boniato y patata al horno Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Delicias de abadejo a la andaluza 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 de verduras y hortalizas Pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Guiso de alubias blancas con zanahoria Tortilla de patata Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Arroz salteado con champiñones Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Espirales sin gluten-soja con salsa de tomate y atún Garbanzos salteados con cebolla - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema de puerro y zanahoria Caldereta de pollo Dados de calabaza salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Revuelto de huevo, patata y cebolla Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Patatas guisadas con carne (magro) Filete de merluza al horno Pisto de verduras hortelano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten

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	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		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	Pollo asado en su jugo														
			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 2	Lunes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		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														
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	FESTIVO														
		Martes	Primero	Espaguetis sin gluten-soja aglio-olio (ajo, pi														
			Segundo	Bacalao al horno				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Huevos revueltos con jamón serrano			3											
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Arroz con pollo y verduras														
			Segundo	Dorado al horno con majado de ajo y perejil				4	5	6								
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Sopa casera de puchero con garbanzos												12		14
			Segundo	Ragout de cerdo a la jardinera con menestra														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli salteado														
			Segundo	Lomo horno/plancha con pimiento y cebolla														
			Guarnición	Dúo de boniato y patata al horno														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Delicias de abadejo a la andaluza				4	5	6								
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten-soja												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Pollo asado en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con zanahoria														
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y tomate fresco														14
		Martes	Primero	Espirales sin gluten-soja con salsa de toma				4										
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Caldereta de pollo														
			Guarnición	Dados de calabaza salteada														
		Jueves	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo, patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne (magro)														14
			Segundo	Filete de merluza al horno				4	5	6								
			Guarnición	Pisto de verduras hortelano														

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