SERUNION EDUCA

Menú NO LEGUMBRES

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Ragout de pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Ragout de pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Menestra salteada sin legumbres Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Pisto de verduras hortelano Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Brócoli al ajillo Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos 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 Lechuga y tomate fresco Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Menestra salteada sin legumbres Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO FRUTOS SECOS, KIWI

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Alubias blancas guisadas con chorizo (chorizo de guisar, tomate natural , Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO LACTOSA

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan de horno tradicional
09	10	nutrilab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos 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 - Yogur de soja y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO PROTEÍNA LECHE DE VACA, KIWI

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan de horno tradicional
09	10	nutriilab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Macarrones con salsa de tomate casera Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos salteados con pavo - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave de estrellas Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur de soja y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú HUEVO, LEGUMBRE, MANZANA

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Coliflor al ajoarriero Cinta de lomo fresco asado en su jugo Patatas fritas Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Ragout de pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Espinacas salteadas Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Caballa en aceite Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de calabacín Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Ragout de pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Menestra salteada sin legumbres Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Pisto de verduras hortelano Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Filete de cerdo horno/plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Brócoli al ajillo Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla al horno Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
30	01	02	03	04
Menestra salteada sin legumbres Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO FRUTOS SECOS, HUEVO, KIWI

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Caballa en aceite Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan integral de	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada permitida/yogur natural y pan de horno				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO HUEVO

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	nutrilab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Caballa en aceite Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Pavo al horno Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos 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 - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Guiso de lentejas con verduras Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO GLUTEN NO LACTOSA

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur de soja y pan sin gluten
09	10	nutrilab 11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Menestra salteada sin legumbres Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur de soja y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli al ajillo Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos 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 - Yogur de soja y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Menestra salteada sin legumbres Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*

SERUNION EDUCA

Menú NO GLUTEN

Colegio San José

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas sin gluten sin lactosa sin huevo en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Pisto de verduras hortelano Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan sin gluten
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Macarrones sin alérgenos con salsa de tomate Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Arroz con calabaza y calabacín Revuelto de huevo salteado Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha sin alérgenos Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Menestra salteada sin legumbres Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli salteado con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Macarrones sin alérgenos con pavo - Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin alérgenos Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan sin gluten	Brócoli al ajillo Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos 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 - Yogur y pan sin gluten
30	01	02	03	04
Menestra salteada sin legumbres Lacón braseado con pimentón sin alérgenos Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan sin gluten				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. *La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.*