SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO SAN JAIME APÓSTOL

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	PROYECTO "PÁSATE A LA FRUTA"	**06**
Lentejas eco guisadas con calabaza Limanda a la meniere Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 548,151 prot (g): 31,805 lip (g): 15,837 hc (g): 64,485	Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Tortilla francesa Ensalada de tomate, aceitunas y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 521,836 prot (g): 21,851 lip (g): 17,392 hc (g): 69,266	Caldereta de magro con patata Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturizada) y queso Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzarella y vinagreta de albahaca Fruta de temporada y pan Kcal: 665,589 prot (g): 33,409 lip (g): 21,425 hc (g): 81,063	Crema de verduras de temporada con tostones caseros Jamoncitos de pollo al horno en su jugo **Patatas provenzal con romero, pimienta y naranja** Fruta de temporada y pan Kcal: 569,304 prot (g): 29,865 lip (g): 20,395 hc (g): 62,861	Arroz caldoso de la huerta (con verduras) Bacaladilla al horno con salsa mery Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y semillas de sésamo Fruta de temporada y pan Kcal: 505,48 prot (g): 19,118 lip (g): 12,917 hc (g): 76,016
09	PROYECTO "SONRÍE HOY TOCA ENSALADA"	**11**	**12**	**13**
Crema de legumbres y hortalizas San jacobo Champiñones salteados Fruta de temporada y pan Kcal: 685,199 prot (g): 17,355 lip (g): 24,965 hc (g): 88,722	Olleta de otoño (garbanzos con verduras) Tortilla francesa con queso **Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate, queso fresco y vinagreta de albahaca)** Fruta de temporada y pan Kcal: 643,733 prot (g): 30,801 lip (g): 25,447 hc (g): 66,013	Sopa de verduras con fideos integrales Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manzana Patatas dado fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 587,332 prot (g): 30,318 lip (g): 20,694 hc (g): 66,003	Arroz meloso de costilla y coliflor Merluza en salsa de tomate tradicional Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 544,011 prot (g): 22,342 lip (g): 14,329 hc (g): 78,723	Hervido valenciano de judía verde Milhojas con carbonara vegetal (soja texturizada y bebida vegetal) Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 757,753 prot (g): 35,241 lip (g): 28,457 hc (g): 85,402
16	**17**	**18**	**19**	JORNADA ESPECIAL DE LOS SUEÑOS
Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y pimiento Abadejo al horno al limón Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinagreta de mostaza Fruta de temporada y pan Kcal: 494,491 prot (g): 27,845 lip (g): 14,401 hc (g): 58,58	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cocido Guisantes salteados Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujiente con salsa de yogur Fruta de temporada y pan Kcal: 584,574 prot (g): 21,882 lip (g): 12,2 hc (g): 87,603	Crema de zanahoria con tostones caseros Longanizas al horno Mazorca de maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 624,305 prot (g): 21,248 lip (g): 28,426 hc (g): 66,689	Cazuela de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal: 659,413 prot (g): 27,305 lip (g): 25,308 hc (g): 73,8	**Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con salsa de tomate)** **Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrimas de pollo caseras con salsa de miel y mostaza)** **Jardín encantado (ensalada con vinagreta de frutos rojos)** **Batido dulces sueños (batido de plátano y cacao) y pan** Kcal: 546,37 prot (g): 30,35 lip (g): 20,874 hc (g): 57,065
23	**24**	"DISFRUTAMOS DE LOS SABORES DEL OTOÑO"	**26**	**27**
Crema de verduras de temporada con tostones caseros Hamburguesa mixta al horno o a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada y pan Kcal: 684,181 prot (g): 21,044 lip (g): 36,469 hc (g): 63,928	Ensalada completa Paella valenciana Fruta de temporada y pan Kcal: 630,262 prot (g): 17,936 lip (g): 12,941 hc (g): 108,064	**Zuccaroni - macarrones integrales con crema de setas y dados de calabaza** Pastel gratinado de patata, verduras y soja texturizada Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vinagreta de suave de limón Fruta de temporada y pan Kcal: 732,445 prot (g): 21,477 lip (g): 25,19 hc (g): 100,398	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa Fruta de temporada y pan Kcal: 531,458 prot (g): 28,407 lip (g): 16,706 hc (g): 66,307	Guiso de patatas a la riojana Merluza en salsa de puerros Ensalada de col, zanahoria y manzana Fruta de temporada y pan Kcal: 573,353 prot (g): 22,113 lip (g): 24,325 hc (g): 62,29
30	**01**	**02**	**03**	**04**
Espaguetis integrales a la carbonara con bacon Salmón glaseado con salsa teriyaki Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan	*** 1 vez a la semana se servirá lácteo como postre.** **Los días restantes, se servirá fruta de temporada (manzana, plátano/banana, pera, mandarina, naranja y caqui), dependiendo de la disponibilidad, garantizando en todo momento que se trate de fruta fresca.** *** Todas las semanas se servirá pan blanco, pan integral de masa madre y, como mínimo, 2 veces de pan integral.**			


Kcal: 626,967 prot (g): 26,598 lip (g): 26,363 hc (g): 66,606

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	Lentejas eco guisadas con calabaza	1													
			Segundo	Limanda a la meniere	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tom	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate, aceitunas y maíz														14
		Miércoles	Primero	Caldereta de magro con patata	1								9					
			Segundo	Fajitas con boloñesa vegetal (con soja texturi	1	2	3				7	8	9	10	11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, queso mozzar		2												
		Jueves	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Patatas provenzal con romero, pimienta y na														14
		Viernes	Primero	Arroz caldoso de la huerta (con verduras)												12		
			Segundo	Bacaladilla al horno con salsa mery				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, queso fresco, naranja y		2								10				14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de legumbres y hortalizas														14
			Segundo	San jacobo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Champiñones salteados														
		Martes	Primero	Olleta de otoño (garbanzos con verduras)														14
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada verda d'azahar (espinacas, tomate,		2												
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales	1								9		11	12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo en salsa ligera de manza														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Arroz meloso de costilla y coliflor														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate tradicional				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Viernes	Primero	Hervido valenciano de judía verde														14
			Segundo	Milhojas con carbonara vegetal (soja texturiz	1	2	3					8	9	10	11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito de puerro y	1													
			Segundo	Abadejo al horno al limón				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga, atún, aceitunas y vinag				4							11			14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y huevo cc			3											
			Segundo	Guisantes salteados														
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla crujier	1	2												
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria con tostones caseros	1								9					14
			Segundo	Longanizas al horno														14
			Guarnición	Mazorca de maíz														
		Jueves	Primero	Cazuela de garbanzos														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Viernes	Primero	Almohaditas rellenas (raviolis rellenos con sa	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Suspiros de ensueño en salsa dulce (lágrima	1	2							9		11			14
			Guarnición	Jardín encantado (ensalada con vinagreta de		2												
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras de temporada con toston	1								9					14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno o a la plancha									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Martes	Primero	Ensalada completa			3											14
			Segundo	Paella valenciana														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones integrales con crem	1	2							9		11			
			Segundo	Pastel gratinado de patata, verduras y soja te	1	2							9	10		12		14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, manzana y vin														14
		Jueves	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con zanahoria	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga, tomate, maíz y caballa				4										14
		Viernes	Primero	Guiso de patatas a la riojana		2							9					14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de col, zanahoria y manzana														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Espaguetis integrales a la carbonara con bac	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón glaseado con salsa teriyaki	1			4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz														14
		Martes	Primero													12		14
			Segundo															
			Guarnición															
		Miércoles	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															
		Jueves	Primero															
			Segundo															
			Guarnición															14
		Viernes	Primero															14
			Segundo		1	2	3						9					14
			Guarnición															

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.

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