SERUNION EDUCA

Menú Basal

COLEGIO EL LIMONAR

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	**03**	**04**	**05**	**06**
Sopa paseo de la fama Hot dog hollywood Patatas golden Batido red carpet y pan blanco Kcal: 896,6 prot (g): 23,581 lip (g): 41,052 hc (g): 102,953	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 684,339 prot (g): 26,475 lip (g): 24,449 hc (g): 80,178	Crema de zanahoria Pollo al curry Cous cous Fruta fresca y pan blanco Kcal: 556,897 prot (g): 26,977 lip (g): 19,979 hc (g): 63,276	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan blanco Kcal: 647,615 prot (g): 29,609 lip (g): 21,121 hc (g): 81,692	Guiso de garbanzos con verduras Salmón al horno con eneldo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan integral Kcal: 521,179 prot (g): 25,736 lip (g): 20,885 hc (g): 52,197
09	**10**	**11**	**12**	**13**
Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	Guiso de lentejas con calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de col fresca Yogur y pan integral Kcal: 431,83 prot (g): 20,108 lip (g): 11,922 hc (g): 57,08	Patatas guisadas con pollo Merluza al gratén Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 663,623 prot (g): 25,401 lip (g): 29,968 hc (g): 69	Tallarines con verduras y jamón york Tortilla francesa Ensalada de tomate fresco y zanahoria rallada Yogur y pan integral Kcal: 632,595 prot (g): 30,54 lip (g): 21,246 hc (g): 81,626	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
16	**17**	**18**	**19**	**20**
Coditos napolitana Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 584,259 prot (g): 16,631 lip (g): 18,655 hc (g): 87,198	Crema de calabaza y zanahoria Albóndigas a la española Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 596,166 prot (g): 22,502 lip (g): 26,231 hc (g): 64,265	Guiso de garbanzos con verduras Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 598,542 prot (g): 33,777 lip (g): 23,088 hc (g): 58,504	Arroz con salsa de tomate casera Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 548,582 prot (g): 25,6 lip (g): 12,58 hc (g): 81,635	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla francesa Tomate fresco aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco Kcal: 480,72 prot (g): 23,013 lip (g): 16,472 hc (g): 57,595
23	**24**	**25**	**26**	**27**
Sopa de picadillo con fideos, pollo , huevo cocido y york Escalope de cerdo empanado casero Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 837,541 prot (g): 41,722 lip (g): 30,967 hc (g): 93,912	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones Patatas fritas Yogur y pan integral Kcal: 768,598 prot (g): 35,967 lip (g): 29,242 hc (g): 87,132	Arroz a la cazuela con magro Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de zanahoria rallada y maíz dulce Fruta fresca y pan blanco Kcal: 546,835 prot (g): 24,597 lip (g): 14,171 hc (g): 77,591	Guiso de lentejas con verduras Pizza de jamón york y queso Ensalada de col fresca Yogur y pan integral Kcal: 831,507 prot (g): 36,602 lip (g): 26,38 hc (g): 107,727	Crema de calabaza Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 446,442 prot (g): 12,129 lip (g): 16,536 hc (g): 57,236
30	**31**			
VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	nutriiab LUNES 02 DE MARZO JORNADA GASTRO-TEMÁTICA HOLLYWOOD		Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

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	Sopa paseo de la fama	1								9		11	12		14
			Segundo	Hot dog hollywood	1	2	3						9	10				14
			Guarnición	Patatas golden														
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco	1									10	11			14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Pollo al curry											11			
			Guarnición	Cous cous	1								9		11			
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Filete de contramuslo de pollo al horno / pla														
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Merluza al gratén			3	4					9					
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate fresco y zanahoria rallac				4					9					14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														14
			Segundo	Albóndigas a la española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con oregano														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con fideos, pollo , huevo cc	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Escalope de cerdo empanado casero	1		3											
			Guarnición	Puré de patata		2							9					14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1								9		11			
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de zanahoria rallada y maíz dulce														14
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Pizza de jamón york y queso	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 5	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Macarrones gratinados con queso	1	2	3						9		11			
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Miércoles	Primero	Crema de puerro y zanahoria														14
			Segundo	Hamburguesa mixta a la jardinera	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	Cocido andaluz		2							9			12		14
			Segundo	Bacalao rebozado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Contramuslo de pollo al estilo moruno											11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga y brotes de soja									9					14

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