SERUNION EDUCA

Menú Basal

CEIP CRISTÓBAL COLÓN

DICIEMBRE 2026

LUNES | MONDAY	MARTES | TUESDAY	MIÉRCOLES | WEDNESDAY	JUEVES | THURSDAY	VIERNES | FRIDAY
30	**01** Crema de judía verde, puerro y zanahoria *Cream of green beans, leek and carrot soup* Abadejo guisado al ajoarriero Haddock cooked with oil, garlic and peppers Patatas cocidas a la gallega *Baked potatos Galician style* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 453,789 prot (g): 23,453 lip (g): 12,25 hc (g): 57,585	**02** Sopa de cocido con fideos integrales *Stew broth with wholemeal noodles* Cocido completo estofado *Castilian chickpeas stew* FUENTE DE PROTEINA VEGETAL Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 608,977 prot (g): 27,561 lip (g): 15,823 hc (g): 81,418	**03** Caldero de arroz eco con magro *Organic rice cauldron with lean pork* Merluza guisada a la bilbaína *Hake Bilbao style* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 531,817 prot (g): 22,238 lip (g): 15,739 hc (g): 72,504	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas guisadas 1812 *Stewed potatoes with seafood* Rollitos fritos de la pepa *Cheese stuffed meat roll* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 642,616 prot (g): 21,996 lip (g): 23,261 hc (g): 82,321
07 **FESTIVO**	**08** **FESTIVO**	**09** Arroz integral con salsa de tomate casera *Brown rice in home-made tomato sauce* Albóndigas en salsa española *Meatballs in Spanish sauce* Menestra de verduras salteadas *Sauté vegetable stew* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 787,813 prot (g): 28,304 lip (g): 36,416 hc (g): 83,934	**10** Crema de calabaza, boniato y puerro *Cream of pumpkin, sweet potato and leek* Bacaladilla al horno con ajo y perejil *Baked blue whiting with garlic and parsley* Ensalada de lechuga y tomate *Lettuce and tomato salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 367,408 prot (g): 15,532 lip (g): 10,857 hc (g): 47,523	**11** Fabada asturiana estofada *Asturian beans stew* Pollo salteado al ajillo *Chicken in garlic sauce* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 710,044 prot (g): 39,469 lip (g): 30,75 hc (g): 62,007
14 Guiso de lentejas eco con sofrito casero Organic lentils stew with carrot, pepper and onion Tortilla de patata y cebolla horno *Potato and onion omelette* Ensalada de lechuga y remolacha *Lettuce and beet salad* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 613,489 prot (g): 22,997 lip (g): 19,23 hc (g): 79,561	**15** Hot poke de arroz integral salteado Brown rice with scrambled eggs and pumpkin Salmón al horno con salsa de limón *Baked salmon in lemon sauce* Tomate aliñado *Dressed tomato* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 794,088 prot (g): 24,174 lip (g): 44,825 hc (g): 69,825	**16** Brócoli bella aurora *Broccoli in Bella Aurora sauce* Jamoncitos de pollo asados con hierbas *Baked chicken drumsticks with Provençal* Patatas aliñadas con oliva y orégano *Dressed potatoes with olive oil and oregano* Fruta fresca y pan *Fresh fruit and Bread* Kcal: 575,187 prot (g): 34,048 lip (g): 23,828 hc (g): 51,823	**17** Crema parmentiere *Parmentiere cream* Merluza al horno en piperrada *Baked hake in piperade* Ensalada de lechuga y maíz *Lettuce and sweetcorn salad* Fruta fresca y pan integral *Fresh fruit and Wholemeal bread* Kcal: 441,611 prot (g): 20,382 lip (g): 11,22 hc (g): 59,489	**18** Sopa de cocido con fideos integrales *Stew broth with wholemeal noodles* Cocido completo estofado *Castilian chickpeas stew* FUENTE DE PROTEINA VEGETAL Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 680,328 prot (g): 33,033 lip (g): 19,712 hc (g): 86,08
21 Paella de pollo *Chicken paella* Caballa en salsa de tomate casera *Mackerel in home-made tomato sauce* Ensalada de lechuga y zanahoria *Lettuce and carrot salad* Yogur y pan *Yogurt and Bread* Kcal: 717,134 prot (g): 30,438 lip (g): 29,056 hc (g): 82,045	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa casera de fideos navideña *Christmas home-made noodle soup* Hamburguesa completa *Full burger* Patatas bastón fritas *Potatoes sticks* Turrón de chocolate crujiente y pan integral *Crispy chocolate nougat and Wholemeal* Kcal: 979,129 prot (g): 35,574 lip (g): 49,059 hc (g): 93,764	**23** **VACACIONES DE NAVIDAD**	**24** **VACACIONES DE NAVIDAD**	**25** **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	**29** **VACACIONES DE NAVIDAD**	**30** **VACACIONES DE NAVIDAD**	**31** **VACACIONES DE NAVIDAD**	**01** **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



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

SERUNION EDUCA

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

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 ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón)				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón)				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas guisadas 1812 (marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Rollitos fritos de la pepa (flamenquines)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Albóndigas vegetales con salsa de tomate	1	2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo salteado al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas eco con sofrito casero (ton	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, c	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prov														
			Guarnición	Patatas aliñadas con oliva y orégano	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yorl	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)														
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Poción zombie (crema de calabaza)														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria,	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Crema suave de calabacín, zanahoria y calat														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terner	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calaba														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimier				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

SERUNION EDUCA

Menú SIN FRUTOS SECOS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	02 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas estofadas a la marinera (marisco) Escalope de pollo empanado s/alergenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	15 Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	16 Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan s/alérgenos
21 Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN FRUTOS SECOS

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 FRUTOS SECC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alergenos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de ternera horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14	15	16	17	18
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en aceite Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan integral	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú HIPOCALÓRICA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
HIPOCALÓRICA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en aceite				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	02 Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan	03 Caldero de arroz con pollo Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas estofadas a la marinera (marisco) Escalope de pollo empanado s/alergenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	15 Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	18 Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan
21 Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa de ave con arroz Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN CERDO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz con pollo														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alergenos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Muslo de pavo asado														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 GARBANZOS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Fruta fresca y pan	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Flamenquines fritos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14	15	16	17	18
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Yogur y pan
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa completa Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GARBANZOS

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 GARBANZOS	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Flamenquines fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 LENTEJAS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	02 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	03 Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas estofadas a la marinera (marisco) Flamenquines fritos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14 Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	15 Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	18 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
21 Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa completa Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LENTEJAS

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 LENTEJAS	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Flamenquines fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 GARBANZOS, LENTEJAS, GUISANTES

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Filete de ternera horno/plancha - Fruta fresca y pan	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Patatas estofadas a la marinera (marisco) Flamenquines fritos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14	15	16	17	18
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Filete de ternera horno/plancha - Yogur y pan
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y brócoli al vapor	Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa completa Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GARBANZOS, LENTEJAS,

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 GARBANZOS,	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	Flamenquines fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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, F.SECOS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli salteado con ajo y cebolla Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Yogur y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRES, F.SECOS

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, I	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas estofadas a la marinera (marisco)					5									14
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Zanahoria baby al vapor														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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, HUEVO, F,SECOS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli salteado con ajo y cebolla Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Crema de champiñón Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Yogur y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRES, HUEVO, F,S

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, I	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Zanahoria baby al vapor														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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, HUEVO

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Filete de ternera horno/plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli salteado con ajo y cebolla Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Crema de champiñón Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha - Yogur y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Filete de ternera horno/plancha Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LEGUMBRES, HUEVO

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, I	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado con ajo y cebolla														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Zanahoria baby al vapor														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Filete de ternera horno/plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 HUEVO, PESCADO

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	02 Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Caldero de arroz eco con magro Pisto de verduras salteado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Filete de ternera con salsa de zanahorias Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	15 Arroz integral con calabaza y calabacín Cinta de lomo al limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	16 Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan s/alérgenos
21 Paella de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, 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 HUEVO, PESC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Pavo asado encebollado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Pisto de verduras salteado														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Filete de pavo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Filete de ternera con salsa de zanahorias														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Zanahoria baby al vapor														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 HUEVO

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO

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 HUEVO	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 HUEVO, F.SECOS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	02 Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	15 Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	16 Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan s/alérgenos
21 Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO, F.SECOS

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 HUEVO, F.SEC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 HUEVO LACTOSA

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	02 Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	03 Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	11 Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Abadejo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	15 Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	16 Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	18 Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur de soja y pan s/alérgenos
21 Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN HUEVO 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 HUEVO LACTC	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Escalope de pollo empanado s/alergenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón al horno con salsa de limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur de soja y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN LACTOSA

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN LACTOSA	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alergenos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón al horno con salsa de limón	1			4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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 MARISCO

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	02 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	03 Caldero de arroz eco con magro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas asada con ajo y tomillo Escalope de pollo empanado s/alergenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14 Guiso de lentejas con sofrito casero (tomate, cebolla, pimiento) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	15 Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Cinta de lomo al limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	18 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
21 Paella de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa completa Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO MARISCO

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 MAI	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas ecológicas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alergenos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Guiso de lentejas con sofrito casero (tomat	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas pro														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas ecológicas con zanahoria	1													
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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, LENTEJAS

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01 Crema de judía verde, puerro y zanahoria Filete de ternera con salsa de tomate Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan integral	02 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Fruta fresca y pan	03 Caldero de arroz eco con magro Huevos duros con pisto manchego Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	**DIA DE LA CONSTITUCION** Patatas asada con ajo y tomillo Escalope de pollo empanado s/alergenos Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
07 **FESTIVO**	08 **FESTIVO**	09 Arroz integral con salsa de tomate casera Albóndigas en salsa española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	10 Crema de calabaza, boniato y puerro Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	11 Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón) Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan
14 Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	15 Hot poke de arroz integral salteado (huevo, calabaza) Cinta de lomo al limón Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan integral	16 Brócoli bella aurora (bechamel, tomate) Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan	17 Crema parmentiere (patata, puerro) Filete de ternera con salsa de tomate Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	18 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, tocino, chorizo) - Yogur y pan
21 Paella de pollo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan	**MENU ESPECIAL DE NAVIDAD** Sopa casera de fideos navideña (huevo y york) Hamburguesa completa Patatas bastón fritas Turrón de chocolate crujiente y pan integral	23 **VACACIONES DE NAVIDAD**	24 **VACACIONES DE NAVIDAD**	25 **VACACIONES DE NAVIDAD**
28 **VACACIONES DE NAVIDAD**	29 **VACACIONES DE NAVIDAD**	30 **VACACIONES DE NAVIDAD**	31 **VACACIONES DE NAVIDAD**	01 **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN PESCADO, LENTEJAS

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, LEI	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Huevos duros con pisto manchego			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Escalope de pollo empanado s/alergenos			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albóndigas en salsa española	1	2	3						9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana estofada (chorizo, lacón)	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Hot poke de arroz integral salteado (huevo,	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Cinta de lomo al limón														14
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli bella aurora (bechamel, tomate)	1	2							9	10	11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Filete de ternera con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa casera de fideos navideña (huevo y yo	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Hamburguesa completa	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Fajita con boloñesa de soja, lomo y queso	1	2	3					8	9	10				14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Estofado brujo (magro, cebolla, tomate)	1													
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, terne	1	2	3						9					14
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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

CEIP CRISTÓBAL COLÓN
DICIEMBRE 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	01	02	03	DIA DE LA CONSTITUCION
	Crema de judía verde, puerro y zanahoria Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentón) Patatas cocidas a la gallega Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan s/alérgenos	Caldero de arroz eco con magro Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentón) Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Patatas asada con ajo y tomillo Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
07	08	09	10	11
FESTIVO	FESTIVO	Arroz integral con salsa de tomate casera Albondigas de ternera a la española Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema de calabaza, boniato y puerro Bacaladilla al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan s/alérgenos	Alubias con calabaza Filete de pollo al ajillo Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos
14	15	16	17	18
Crema de champiñón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan s/alérgenos	Arroz integral con calabaza y calabacín Salmón a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Fruta fresca y pan s/alérgenos	Brócoli rehogado con tomate Jamoncitos de pollo asados con hierbas provenzales Patatas asadas Fruta fresca y pan s/alérgenos	Crema parmentiere (patata, puerro) Merluza al horno en piperrada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Yogur y pan s/alérgenos
21	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD	23	24	25
Paella de pollo Caballa en salsa de tomate casera Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan s/alérgenos	Sopa de ave con arroz s/alérgenos Hamburguesa s/alérgenos Patatas bastón fritas Postre navideño s/alergenos y pan s/alérgenos	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
28	29	30	31	01
VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de judía verde, puerro y zanahoria														14
			Segundo	Abadejo guisado al ajoarriero (ajo, pimentór				4										
			Guarnición	Patatas cocidas a la gallega														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Caldero de arroz eco con magro														
			Segundo	Merluza guisada a la bilbaína (ajo, pimentór				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Patatas asada con ajo y tomillo														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas cocidas a la gallega														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate casera														
			Segundo	Albondigas de ternera a la española									9					14
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza, boniato y puerro														14
			Segundo	Bacaladilla al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con calabaza														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Martes	Primero	Arroz integral con calabaza y calabacín														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate y cebolla														14
		Miércoles	Primero	Brócoli rehogado con tomate														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con hierbas prc														
			Guarnición	Patatas asadas	1	2	3											14
		Jueves	Primero	Crema parmentiere (patata, puerro)														14
			Segundo	Merluza al horno en piperrada				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Paella de pollo														
			Segundo	Caballa en salsa de tomate casera				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Hamburguesa s/alérgenos														
			Guarnición	Patatas bastón fritas														
		Miércoles	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentór														
			Segundo	Filete de pollo al ajillo														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo														
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza asada														14
			Segundo	Muslo de pavo asado														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Martes	Primero	Crema de champiñón														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín, zanahoria y calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz s/alérgenos												12		
			Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahor														
			Guarnición	VACACIONES DE NAVIDAD														
		Viernes	Primero	Arroz caldoso con verduras (guisante, calab														
			Segundo	Dorado guisado a la vizcaína (tomate, pimie				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14

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