SERUNION EDUCA

Menú Basal

CEIP Marcelo Usera

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 684,509 prot (g): 22,877 lip (g): 40,329 hc (g): 49,122	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 557,337 prot (g): 21,962 lip (g): 13,103 hc (g): 70,205	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 728,087 prot (g): 42,955 lip (g): 27,903 hc (g): 67,982
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 602,963 prot (g): 23,372 lip (g): 22,876 hc (g): 73,52	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 635,47 prot (g): 25,64 lip (g): 22,728 hc (g): 74,3	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 569,629 prot (g): 31,923 lip (g): 20,611 hc (g): 55,068	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 667,159 prot (g): 38,733 lip (g): 21,927 hc (g): 66,943
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 699,683 prot (g): 28,505 lip (g): 28,722 hc (g): 75,327	Crema suave de calabacín Hamburguesa mixta al horno Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 543,39 prot (g): 18,956 lip (g): 31,287 hc (g): 39,32	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 662,326 prot (g): 26,905 lip (g): 20,103 hc (g): 82,41	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 516,282 prot (g): 28,961 lip (g): 11,9 hc (g): 63,582	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Pan de horno tradicional y yogur Kcal: 608,806 prot (g): 38,421 lip (g): 23,982 hc (g): 52,343
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos a la boloñesa con soja texturizada gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 614,566 prot (g): 25,808 lip (g): 12,728 hc (g): 90,678	Alubias blancas guisadas con chorizo Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 758,148 prot (g): 23,542 lip (g): 32,85 hc (g): 76,518	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 655,847 prot (g): 24,428 lip (g): 27,967 hc (g): 69,008	Garbanzos guisados con verduras Fritura de croquetas de jamón Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 618,583 prot (g): 21,205 lip (g): 21,063 hc (g): 78,065	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 587,442 prot (g): 25,085 lip (g): 13,22 hc (g): 75,401
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 615,033 prot (g): 33,435 lip (g): 21,389 hc (g): 63,048				**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**

nutrilab

la ruta saludable

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



01 Salud

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



03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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



04 Juego

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

SERUNION EDUCA

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta o lácteo

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hierb														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	0														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas														
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno		2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa casera de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido madrileño	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Salteado de brócoli con york	1	2	3						9					14
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa con soja texturizada gr	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de estrellas con caldo casero	1								9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina de manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Fritura de croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con guisa				4										
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Lacón braseado con pimentón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO CERDO

CEIP Marcelo Usera

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas al ajillo Albóndigas de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Guiso de lentejas con verduras Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Yogur y pan de horno tradicional
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz meloso de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Zuccaroni - macarrones con crema de setas y dados de calabaza Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Alubias blancas con verduras Pavo al horno Lechuga y remolacha Yogur y pan de horno tradicional
16	17	18	19	20
Paella de verduritas. Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Crema suave de calabacín Hamburguesa de pollo a la plancha Lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave con fideos Garbanzos estofados con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Guiso de lentejas eco con calabaza Merluza en salsa Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Brócoli salteada con pavo Pollo al ajillo Patata panadera al horno Yogur y pan de horno tradicional
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso - Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Alubias blancas guisadas con verduras Tortilla de patata Lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Sopa de ave de estrellas Pechuga de pollo a la plancha Patatas asadas con tomillo Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional	Garbanzos guisados con verduras Pavo al horno Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes - Yogur y pan de horno tradicional
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Caballa en aceite Tomate fresco aliñado con orégano Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional				**Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO 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
NO CERDO	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz meloso de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Zuccaroni - macarrones con crema de setas	1	2							9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Paella de verduritas.	1	2	3									12		
			Segundo	Revuelto de huevo y queso fundido		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas eco con calabaza	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteada con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal gratinados cc	1	2	3					8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO HUEVO NO CERDO

CEIP Marcelo Usera

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO HUEVO NO 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
NO HUEVO NO CE	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas de pollo al horno									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz meloso de calabaza														
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin alérgenos con salsa de tom														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteada con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Macarrones sin alérgenos salteados con pa														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Pechuga de pollo a la plancha														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

SERUNION EDUCA

Menú NO PROTEÍNA LECHE DE VACA

CEIP Marcelo Usera

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú NO PROTEÍNA LECHE DE VAC

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
NO PROTEÍNA LEC	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa española									9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Lentejas guisadas con verduras y bacon	1								9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate casera	1								9		11			
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Hamburguesa de pollo a la plancha									9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Guiso de lentejas con arroz integral	1													
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteada con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Coditos salteados con pavo	1		3						9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave de estrellas	1		3						9		11	12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina con manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Garbanzos guisados con verduras														14
			Segundo	Salchichas de pollo y cerdo sin alérgenos														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate artesana														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas guisadas con verduras	1													14
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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, AZÚCAR, LACTOSA, ULTRAPROCESADO

CEIP Marcelo Usera

Noviembre 2026

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú SIN GLUTEN, AZÚCAR, LACTO

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
SIN GLUTEN, AZÚ	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz integral														
			Segundo	Merluza a la bilbaína con pimentón				4										14
			Guarnición	Zanahoria rallada con maíz														14
		Viernes	Primero	Pisto de verduras hortelano														
			Segundo	Contramuslo de pollo asado a las finas hier														
			Guarnición	Lechuga y brotes de soja									9					14
	Semana 2	Lunes	Primero	-														
			Segundo	FESTIVO														
			Guarnición	Festivo														
		Martes	Primero	Arroz a la cazuela con magro de cerdo														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin alérgenos al ajillo														
			Segundo	Salmón al horno con toque de eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Jueves	Primero	Crema suave de coliflor														14
			Segundo	Jamoncitos de pollo a la cazadora														
			Guarnición	Patatas al vapor														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo fresco asado en su jugo														
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con calabaza y calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			3											
			Guarnición	Ensalada de col fresca														14
		Martes	Primero	Crema suave de calabacín														14
			Segundo	Contramuslo de pollo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata, col, pollo														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras sin legumbres														
			Segundo	Merluza en salsa				4										
			Guarnición	Lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Brócoli salteada con pavo														
			Segundo	Pollo al ajillo														
			Guarnición	Patata panadera al horno														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														14
			Segundo	Macarrones sin alérgenos salteados con pa														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Alubias blancas guisadas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata			3											
			Guarnición	Lechuga y maíz dulce														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin alérgenos												12		14
			Segundo	Magro de cerdo en salsa fina con manzana														
			Guarnición	Patatas asadas con tomillo														14
		Jueves	Primero	Brócoli al ajillo														
			Segundo	Pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y aceitunas verdes														14
		Viernes	Primero	Arroz integral														
			Segundo	Filete de bacaladilla en salsa verde con gui				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Menestra de verduras sin legumbres														
			Segundo	Caballa en aceite				4										14
			Guarnición	Tomate fresco aliñado con orégano														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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