

COLEGIO EL LIMONAR
ENERO 2026
Menú Basal


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Atendiendo al Rgt. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias				
05  Vacaciones	06  Vacaciones	07  Vacaciones	01  Vacaciones	02  Vacaciones
Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 566,404 prot (g): 26,255 lip (g): 20,655 hc (g): 65,04	Guiso de lentejas con calabaza Contramuslo de pollo al horno / plancha Ensalada de lechuga y tomate fresco Yogur y pan integral Kcal: 647,424 prot (g): 42,641 lip (g): 26 hc (g): 57,064	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 548,538 prot (g): 24,448 lip (g): 18,529 hc (g): 71,508	Arroz con salsa de tomate casera Hamburguesa mixta al horno / plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 636,815 prot (g): 29,909 lip (g): 20,671 hc (g): 79,292	Guiso de alubias blancas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan blanco Kcal: 539,797 prot (g): 18,261 lip (g): 16,883 hc (g): 69,437
12 13	14 15	16 17	18 19	20 21
Crema de verduras y hortalizas Lomo de cerdo en salsa de manzana Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel) Fruta fresca y pan blanco Kcal: 661,909 prot (g): 30,466 lip (g): 24,515 hc (g): 77,018	Guiso de lentejas con calabaza Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria) Patatas dado fritas Yogur y pan integral Kcal: 596,166 prot (g): 22,502 lip (g): 26,231 hc (g): 64,265	Patatas guisadas con pollo Tortilla francesa Maíz salteado Fruta fresca y pan blanco Kcal: 548,538 prot (g): 24,448 lip (g): 18,529 hc (g): 71,508	Tallarines con verduras y jamón york Merluza al gratén Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral Kcal: 733,547 prot (g): 31,09 lip (g): 32,617 hc (g): 76,4	Arroz salteado con champiñones Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan blanco Kcal: 508,197 prot (g): 22,843 lip (g): 12,24 hc (g): 74,829
26 27	28 29	30 31	32 33	34 35
Sopa de picadillo con pasta Lomo adobado al horno Puré de patata Fruta fresca y pan blanco Kcal: 595,066 prot (g): 27,459 lip (g): 19,009 hc (g): 74,163	Espaguetis aglio-olio Pollo en salsa con champiñones - Yogur y pan integral Kcal: 624,258 prot (g): 34,217 lip (g): 20,798 hc (g): 72,782	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes Filete de merluza a la plancha / al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan blanco Kcal: 512,619 prot (g): 23,45 lip (g): 13,931 hc (g): 71,547	Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral Kcal: 621,492 prot (g): 26,475 lip (g): 20,619 hc (g): 76,283	Alubias blancas guisadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan blanco Kcal: 721,43 prot (g): 35,761 lip (g): 35,169 hc (g): 57,97

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.



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACIOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESMO	MOSTAZA	APIO	ALTRANZUELOS	SUFLEROS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con pasta	1								9			11	12	14
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa con patatas														14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Paella mixta con guisantes, pollo, calamar, n	1	2	3	4	5	6		9						14
			Segundo	Merluza a la vizcaína			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Miércoles	Primero	Guiso de lentejas con verduras	1													14
			Segundo	Muslos de pollo asados con salsa barbacoa	1	2	3					9		11	12			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Jueves	Primero	Espaguetis al pesto	1	2	3					9		11				
			Segundo	Revuelto de huevo y patatas			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y remolacha														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza, puerro y boniato	1		3	4										14
			Segundo	Lengua empanada														
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate casera									9					14
			Segundo	San jacobo de york y queso	1	2	3	4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pollo al curry													11	
			Guarnición	Cous cous	1							9		11				
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														14
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno / plancha	1	2	3					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Guiso de alubias blancas con verduras														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas														
			Segundo	Lomo de cerdo en salsa de manzana														
			Guarnición	Arroz pilaf (arroz, cebolla, laurel)														
		Martes	Primero	Guiso de lentejas con calabaza	1													
			Segundo	Contramuslo de pollo al horno / plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate fresco														14
		Miércoles	Primero	Patatas guisadas con pollo														14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Maíz salteado														
		Jueves	Primero	Tallarines con verduras y jamón york	1	2	3					9		11			14	
			Segundo	Merluza al gratén		3	4					9						
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz salteado con champiñones														
			Segundo	Abadejo a la andaluza														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos napolitana	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo empanado	1		3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Albóndigas a la española (albóndigas, cebolla)	1	2	3					9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Miércoles	Primero	Guiso de garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo y jamón york	1	2	3					9						14
			Guarnición	Tomate aliñado con oregano														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate casera														
			Segundo	Merluza en salsa de naranja	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Alubias blancas guisadas con chorizo	1	2	3					9						14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de picadillo con pasta	1								9		11	12		14
			Segundo	Lomo adobado al horno	1	2	3					9						14
			Guarnición	Puré de patata	2							9						14
		Martes	Primero	Espaguetis aglio-olio	1							9						
			Segundo	Pollo en salsa con champiñones														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la cazuela con magro sin guisantes														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha / al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas con verduras	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza (calabaza, patata, zanah)														14
			Segundo	Croquetas de jamón	1	2	3	4	5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														