

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
22 Arroz salteado con zanahoria Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	25	26
29	30	01	02	03



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  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 Baja en colesterol

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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SUIERTOS	
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz salteado con zanahoria																
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																14
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5		5										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto				5												
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14		
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2		5						9			11	12		14		
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14		
Guarnición	-																			
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10						
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12		14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares							5								14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11			14	
		Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5			5									14	
	Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
Segundo		-																		
Guarnición		-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Calamares a la romana fritos Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	SESAMO	MOHIZO	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos																14
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
	Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5		5										
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto				5												
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
Guarnición		Lechuga y zanahoria																	14	
Miércoles		Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2		5						9			11	12			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
Guarnición		-																		
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
	Guarnición	-																		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12			
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares																	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9				11			
		Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5			5										
	Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	05 Pisto de verduras con patata salteado Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	17 Sopa de ave con pasta sin gluten Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	19 Alubias pintas estofadas con patatas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
22 Arroz con calamares Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y tomate Yogur y pan sin gluten	25	26
29	30	01	02	03



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 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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9						14
			Segundo	Crema de garbanzos																14
			Guarnición	-																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Pisto de verduras con patata salteado																14	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12			14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asado en salsa de manz																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas																14	
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares					5										14		
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Calabaza salteada																14	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	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.

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



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...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de

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	SESAMO	HOJINZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				14
		Segundo	Crema de garbanzos																	14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				14
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	14
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12			14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares						5										14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11				14
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	25	26
29	30	01	02	03



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 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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
		Segundo	Crema de garbanzos																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
	Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza										8	9	10					
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1																
	Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14	
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																	
	Guarnición	Tomate aliñado																14	
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4												
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares					5										14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11				
	Segundo	Abadejo al horno					4												
	Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Martes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Pechuga de pollo horno/plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y tomate Yogur y pan	25	26
29	30	01	02	03



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  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 Sin 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	SESAMO	HOJINZA	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																14
			Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		Guarnición	-																	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14	
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9						14	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares						5											
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	02 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan integral	03 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	04 Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	05 Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
08 Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	09 Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	10 Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	11 Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	12 Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
15 Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	16 Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	17 Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo asado en salsa de manzana Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	19 Lentejas campesinas Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
22 Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	23 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	24 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	25	26
29	30	01	02	03



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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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	SESAMO	MOHIZO	APDO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			14
			Segundo	Crema de garbanzos																14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		5						9				11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1								9				11	12		14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Jamoncitos de pollo asado en salsa de manz																		
	Guarnición	Tomate aliñado																14		
Viernes	Primero	Lentejas campesinas	1																	
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares						5									14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas							5										
		Segundo	Tortilla francesa plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1									9				11			
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	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.