

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur desnatado natural y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón a la plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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

					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	HOJILLA	APPO	ALTRAMICES	SUERTOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1			4										
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (so	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)														
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)				4										
			Segundo	Atún en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
	Semana 9	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	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 carne

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)
			Garbanzos estofados	Revuelto de huevo salteado
			-	Pisto de verduras salteado
			Fruta fresca y pan	Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano)	Arroz con calabaza y brócoli	Alubias pintas estofadas con verduras	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Lentejas a la hortelana
Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra)	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)	Tortilla de patata y cebolla al horno	Tortilla francesa horno	Merluza al horno con ajo y perejil
-	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	Patatas dado al horno	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con salsa de tomate	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)
	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate)	Tortilla francesa plancha	Merluza en salsa verde (guisante)	Garbanzos estofados
	-	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	-
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Garbanzos estofados	Arroz con verduras (guisante, calabacín)
Lentejas campesinas	Tortilla francesa horno	Abadejo al horno con ajo y perejil	Tortilla de patata y calabacín al horno	Atún en salsa de tomate
-	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín)	Arroz con zanahoria	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Menestra de verduras salteadas	
Tortilla francesa plancha	Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)	Garbanzos estofados	Abadejo en salsa de tomate	
Lechuga y maíz	Lechuga y tomate	-	Patatas dado al horno	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	

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 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	SÉSAMO	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía)	1									9		11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados																
		Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Revuelto de huevo salteado			5												
			Guarnición	Pisto de verduras salteado															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9			11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5				9	10		11	12				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Arroz con calabaza y brócoli						4									
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)															
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía																
		Segundo	Tortilla francesa horno			5													
		Guarnición	Patatas dado al horno																
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón										8	9	10	11		14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (se	1														
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate						4										
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)																
		Guarnición	Lechuga y maíz															14	
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados															
			Guarnición	-															
	Semana 4	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria															
			Segundo	Lentejas campesinas	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía															
			Segundo	Tortilla francesa horno			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)															
			Segundo	Atún en salsa de tomate					4										
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5												
			Guarnición	Lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria															
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas						4										
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas dado al horno																
		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 cerdo

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Tortilla francesa horno Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con zanahoria Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Abadejo en salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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

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.

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

Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan sin gluten
05	06	07	08	09
Macarrones sin gluten con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Patata y zanahoria al vapor Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Magro con salsa de tomate Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Patata, zanahoria y cebolla al vapor Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Zanahoria dado salteado Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Patata y zanahoria al vapor Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan sin gluten	

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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SUERTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas														
		Martes	Primero	Arroz con pollo y zanahoria				4										
			Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla)														
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Patata y zanahoria al vapor													14	
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón													14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9					
		Miércoles	Primero	Patata, zanahoria y cebolla al vapor													14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria														
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9					
			Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
	Semana 7	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Atún en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Patata y zanahoria al vapor													14	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz													14	
	Semana 8	Martes	Primero	Arroz con pollo														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado al horno														
	Semana 9	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)

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones sin huevo con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Filete de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones sin huevo con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel) Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos sin huevo Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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 huevo (pasta sin trazas de huevo)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLISCOS	CRUSTÁCEOS	CAGHNETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMICES	SILFITOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Viernes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo																
			Guarnición	Pisto de verduras salteado																
		Lunes	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1									9			11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Menestra de verduras salteadas																
Martes		Primero	Arroz con pollo y zanahoria						4											
		Segundo	Salmón en salsa (tomate, pimienta, cebolla)																	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras																		
	Segundo	Filete de pollo horno/plancha																14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 3	Jueves	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas dado al horno																	
	Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1					4											
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	Coliflor salteada al ajorriero (ajo, pimentón)																14		
	Segundo	Coditos sin huevo con boloñesa vegetal de s	1									8	9	10	11					
	Guarnición	-																		
Semana 4	Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate						4											
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)						4										14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
		Segundo	Lentejas campesinas	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía)																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno en su jugo																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Abadejo al horno con ajo y perejil						4										14	
		Guarnición	Lechuga y maíz																14	
Jueves	Primero	Garbanzos estofados																		
	Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																14		
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)						4												
	Segundo	Atún en salsa de tomate						4												
	Guarnición	-																		
Semana 6	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y maíz															14		
	Martes	Primero	Arroz con pollo																	
		Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1					4										14	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos sin huevo	1									9			11			14	
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
	Segundo	Cinta de lomo con salsa de tomate																		
	Guarnición	Patatas dado al horno																		
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 lactosa

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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	o	lácteo

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.

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

Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (menestra) - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta) Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Salchichas de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Yogur y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con bacon Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de cerdo horno/plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Pollo en salsa de tomate - Yogur y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con zanahoria Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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 pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	NOSETILLA	APPO	ALTRAMUCES	SUERTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones integrales napolitana (salsa tonn	1								9		11			
			Segundo	Albóndigas de soja guisadas a la jardinera (n	1	2	5					9		10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Arroz a la zamorana (chorizo y panceta)	1	2	5					9						14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas estofadas con verduras			5											
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Salchichas de cerdo horno/plancha	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa horno			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos a la boloñesa de soja texturizada (se	1							8	9	10	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	5					9						14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judí														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno en su jugo														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Arroz con verduras (guisante, calabacín)														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	-														
	Semana 8	Lunes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5											
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Arroz con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1							9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (ternera, pollo, tc	1	2	5					9						14
			Guarnición	-														
	Semana 9	Jueves	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5					9						14
			Guarnición	Patatas dado al horno														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 10	Lunes	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 PLV

IN SITU PALENCIA

Octubre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	29	30	01	02
			Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Pisto de verduras salteado Yogur de soja y pan
05	06	07	08	09
Macarrones integrales napolitana (salsa tomate, orégano) Pechuga de pollo horno/plancha Menestra de verduras salteadas Fruta fresca y pan	Arroz con pollo y zanahoria Salmón en salsa (tomate, pimiento, cebolla) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de patata y cebolla al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Filete de cerdo horno/plancha Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	Lentejas a la hortelana Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón) Coditos a la boloñesa de soja texturizada (salsa tomate) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde (guisante) Lechuga y maíz Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Judías verdes salteadas con zanahoria Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	Crema de verduras y hortalizas (acelga, judía, calabaza) Jamoncitos de pollo al horno en su jugo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate Abadejo al horno con ajo y perejil Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla de patata y calabacín al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Arroz con verduras (guisante, calabacín) Atún en salsa de tomate - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa plancha Lechuga y maíz Fruta fresca y pan	Arroz con pollo Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Menestra de verduras salteadas Cinta de lomo con salsa de tomate Patatas dado al horno Fruta fresca y pan integral	

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

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.

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