

Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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 gluten ni marisco, fruta lava

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pescado

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Lentejas campesinas Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz con salsa de tomate Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de zanahoria Arroz a la zamorana Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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, lactosa, huevo ni pe

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Lentejas campesinas														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate									9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Arroz a la zamorana														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pe

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	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Fogonero al horno
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Fogonero al horno
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Bacalao al horno	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubi

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubi					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate
Festivo	Pechuga de pavo al horno	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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 gluten, PLV, cerdo ni marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten, PLV, ce	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni mariscos					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														

Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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, PLV ni azúcar añadido

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, PLV ni ε	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido					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	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Magra a la plancha	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas estofadas con verduras	Ensalada variada con aceitunas
Fogonero al horno	Cinta de lomo a la plancha	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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, frutos secos ni legum

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legum

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Magra a la plancha	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Ensalada variada con aceitunas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Alubias con patatas
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, lenteja

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	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
			Segundo	Pechuga de pavo al horno																
			Guarnición	Ensalada de tomate															14	
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12				
			Segundo	Garbanzos con verduras																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Merluza a la siciliana				4											14	
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb																	
		Guarnición	-																	
			Martes	Primero	Crema de calabaza															
				Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2						9							14
				Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Miércoles	Primero	Alubias con patatas															
				Segundo	Bacalao al horno				4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
				Segundo	Magra a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de tomate															
			Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
				Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
				Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
		Segundo	Fogonero al horno				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
			Martes	Primero	Sopa de ave con arroz											12				
				Segundo	Garbanzos con verduras															
				Guarnición	-															
			Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
				Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
				Guarnición	Ensalada de tomate															14
			Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9						
				Segundo	Pechuga de pollo al horno															
				Guarnición	Pisto de verduras															
			Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14	
				Segundo	Alubias con patatas															
				Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
			Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
				Segundo	Magra a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de tomate															14
			Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
				Segundo	Pollo al chilindrón															
				Guarnición	-															
			Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
				Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							9						14
				Guarnición	-															
			Viernes	Primero	Garbanzos con patatas															
				Segundo	Bacalao al horno				4											
				Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras																	
		Segundo	Pechuga de pavo al horno																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
			Martes	Primero	Alubias con patatas															
				Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4											
				Guarnición	-															
			Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14	
				Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
				Guarnición	Ensalada de tomate															14
			Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12			
Segundo				Garbanzos con verduras																

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, lenteja					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Filete de ternera a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo	Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Pechuga de pollo al horno	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajorriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias con patatas
Pechuga de pavo al horno	Cocido completo	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni guiso

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a la cubana														
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni gu

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno - y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y pan	Ensalada variada con aceitunas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - y pan
15	16	17	18	19
Crema de zanahoria Fogonero al horno Ensalada de lechuga y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha - y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur natural y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras y pan	Ensalada variada con aceitunas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas (

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Arroz hervido con pollo - y pan	Arroz blanco Abadejo al horno Ensalada de lechuga y pan	Brócoli al vapor Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Macarrones en blanco Alubias blancas con zanahoria - y pan	Crema de calabacín Merluza al horno - y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno - y pan	Macarrones en blanco Filete de merluza a la plancha - y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes con patatas al vapor Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga y pan	Macarrones en blanco Lentejas a la hortelana - y pan	Crema de zanahoria Merluza al horno - Yogur de soja y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Brócoli salteado y pan	Alubias con patatas Arroz hervido con pollo Lechuga y zanahoria y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
	Puré de pescado azul con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
Festivo	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



carne



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Triturado sin lentej	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pasta con verduras y pescado blanc	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria) - - Triturado de frutas y	02 Puré de arroz con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	03 Puré de pescado azul con verduras - - Yogur sabor y	04 Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla) - - Triturado de frutas y	05 Puré de merluza con verduras - - Triturado de frutas y
08  Festivo	09 Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	10 Puré de bacalao con verduras - - Yogur sabor y	11 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria) - - Triturado de frutas y	12 Puré de arroz con verduras y merluza - - Triturado de frutas y
15 Puré de fogonero con verduras - - Triturado de frutas y	16 Puré de pescado azul con verduras - - Triturado de frutas y	17 Puré de arroz con verduras y merluza - - Yogur sabor y	18 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria) - - Triturado de frutas y	19 Puré de arroz con verduras y pescado blanco - - Triturado de frutas y
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	01  Vacaciones	02  Vacaciones

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 Triturado sin legumbres, huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado sin legum	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con verduras				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla	Sopa de ave con arroz	Brócoli con patata
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza
Pechuga de pavo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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 Multialérgica 1: sin lactosa, frutas frescas y frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 1: sin lactosa, frutas frescas y frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, frut					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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha - Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Calabacín salteado	Arroz a la cubana	Zanahoria salteada	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín con picatostes naturales
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza a la siciliana
Zanahoria baby salteada	Calabacín asado	Calabacín asado	-	-
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza con picatostes naturales	Patatas con zanahoria con clara de huevo picado	Sopa de ave con arroz	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza a la plancha
	Calabacín asado	Calabacín asado	Zanahoria baby salteada	-
	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
15	16	17	18	19
Acelgas salteadas con jamón serrano	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas estofadas con verduras	Crema de calabaza con virutas de jamón serrano
Fogonero al horno	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Calabacín asado	-	Zanahoria baby salteada	Pisto de verduras	Calabacín asado
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, hi 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	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 3: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturale	1													
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza con virutas de jamón ser														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 5	Miércoles	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturale	1													
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 6	Martes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado con patatas														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con queso														
			Segundo	Merluza a la siciliana														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, hi

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	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														
			Guarnición	Calabacín asado														

Menú Multialérgica 2: sin gluten, PLV, marisco ni cerdo

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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 Multialérgica 2: sin gluten, 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 2: sin	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: sin gluten, 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas campesinas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de tomate
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Daditos de pollo en salsa	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años*

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza en salsa de tomate				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza									9					
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años*

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Purés 6-7 meses*

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pavo con verduras	Puré de arroz con verduras y pollo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
	Puré de pavo con verduras	Puré de bacalao con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de merluza con verduras
Festivo	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de fogonero con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y pavo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 6-7 meses*

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Purés 8-12 meses*

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
	Puré de cerdo con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
Festivo	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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 Purés 8-12 meses*

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.

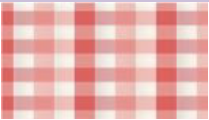
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Purés 8-12 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 8-12 meses*

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	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Calabacín salteado Arroz con calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y zanahoria Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Verdura tricolor al aceite de ajo Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Pasta salteada con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de zanahoria Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y pepino Marrones salteados con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajillo Coditos con zanahoria Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de zanahoria Marrones salteados con cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Patata y zanahoria al vapor - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabaza Arroz con calabacín Lechuga y zanahoria Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

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

Huevo

Verdura

Huevo

Pescado

carne

Huevo

Pescado

Fruta

>

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en pro

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.

[illegible]

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Festivo	Pechuga de pavo al horno	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras	Alubias con patatas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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

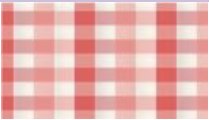
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		2	3					9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas - - Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo - Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Macarrones napolitana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Garbanzos con patatas - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas - Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Macarrones con tomate - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Macarrones con tomate Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Revuelto de queso Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta



 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con h

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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Garbanzos con patatas														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Macarrones con tomate	1								9		11			14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Coditos con tomate	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Judías verdes con salsa de tomate														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Garbanzos con patatas														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada de tomate														14
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, calabacin y calabaza														
			Segundo	Arroz con verduras														14
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Garbanzos con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Revuelto de queso Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Garbanzos con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9			11	12	
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta

 Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta

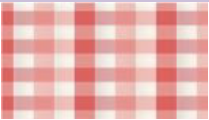
 Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni huevo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...



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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni lacto	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta



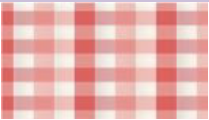
 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan sin gluten
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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

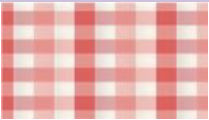
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
Huevo	carne Pescado
Pescado	Huevo carne
Legumbres	Verdura Huevo
carne	Huevo Pescado
Fruta	lácteo

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza a las finas hierbas				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Merluza a la siciliana
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Crema de calabaza	Alubias con patatas	Sopa de ave con arroz	Brócoli con patata
Festivo	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno	Magra a la plancha	Merluza en salsa de curry
	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Ensalada variada con aceitunas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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...



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



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Tortilla francesa														14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 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	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta



 Lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana con chorizo Abadejo en salsa de tomate* Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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 marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Semana 4	Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana con chorizo Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Pechuga de pavo al horno - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...

 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

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Merluza a la siciliana - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 Festivo	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Navidad	 Vacaciones
29	30	31	01	02
 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones	 Vacaciones

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...



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



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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-											11			
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
08	09	10	11	12
	Puré de cerdo con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
Festivo	-	-	-	-
	-	-	-	-
	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
15	16	17	18	19
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
22	23	24	25	26
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Navidad	Vacaciones
29	30	31	01	02
				
Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones	Vacaciones

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...



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



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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	NOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y mertuza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y mertuza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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