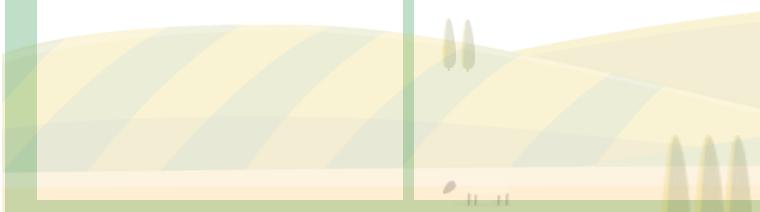
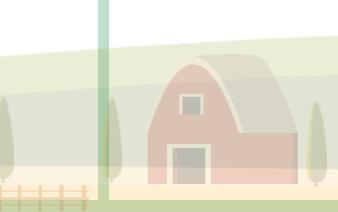


## Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Calabacín salteado con cebolla Arroz en blanco con cebolla y calabaza - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	03 Crema de calabaza Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	04 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	05 Crema de zanahoria Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	06 Lechuga y pepino Marrones salteados con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
09 Judías verdes al ajillo Coditos con zanahoria Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	10 Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	11 Crema de zanahoria Marrones salteados con cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	12 Calabacín salteado con cebolla Patata y zanahoria al vapor - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	13 Crema de calabaza Arroz con calabacín Lechuga y zanahoria Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
16 	17 	18 Crema de calabacín Ensalada de arroz blanco con espárragos blancos de lata, dados de zanahoria y - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	19 Patata y zanahoria al vapor Arroz con calabaza - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	20 Coliflor al vapor con patatas Arroz hervido con zanahoria Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
23 Crema de calabaza Pasta salteada con cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	24 Lechuga y pepino Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	25 Brócoli a la gallega Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	26 Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	27 Hervido de patata, calabacín y calabaza Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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

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	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz en blanco con cebolla y calabaza														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Coditos en blanco	1									9	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino													14	
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1									9	11			
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Coditos con zanahoria	1									9	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria										9	11			
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1													
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Patata y zanahoria al vapor														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Arroz con calabacín														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Lechuga y pepino													14	
			Segundo	Espirales con zanahoria	1									9	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Judías verdes con calabaza y cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Ensalada de arroz blanco con espárragos bl													14	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Arroz con calabaza														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1									9	11			
			Guarnición	Lechuga y pepino													14	
		Martes	Primero	Lechuga y pepino														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, calabacín y calabaza														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														
			Segundo	Coditos en blanco	1									9	11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Ensalada de pasta con dados de zanahoria,	1									9	11			
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Guiso de patatas con arroz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz con calabacín														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Enfermedad renal (baja en prot)					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	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Coditos con zanahoria		1								5		11		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

## Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha 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 Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur desnatado natural y pan	Sopa de verduras con letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo al horno - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

**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	SUFRUTOS
Hipocalórica, baja Semana 1		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamón de pollo al horno con finas hierbas														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo		3												14
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
		Viernes	Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos con verduras														12
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1		4											
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno		4												
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													14
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
		Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno		4												
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Jueves	Guarnición	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

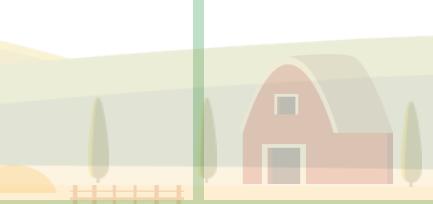
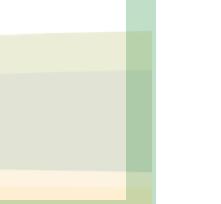
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Obesidad exógena

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	05 Sopa de ave con fideos Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	12 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur desnatado natural y pan	19 Sopa de verduras con letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Abadejo al horno - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	26 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														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	Revuelto de huevo		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														
Obesidad exógena	Semana 2	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
Obesidad exógena	Semana 3	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												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1									5		11	12	14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3							5				
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Obesidad exógena	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas										4				
			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
Obesidad exógena	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									5		11		
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

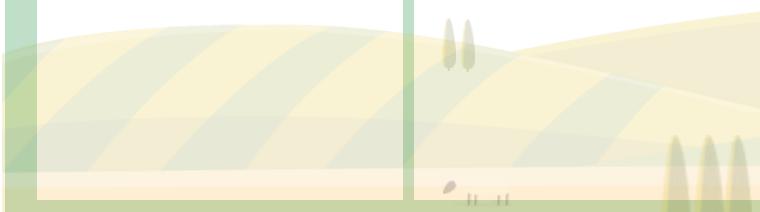
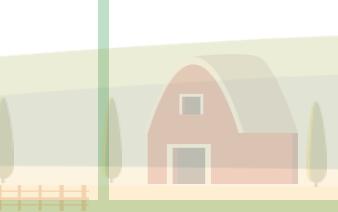
# Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas salteadas Lentejas campesinas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Garbanzos con patatas - Fruta fresca y pan	04 Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas - Yogur sabor y pan	05 Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Brócoli con patata Macarrones con tomate - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	10 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Macarrones con tomate Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas estofadas con verduras Revuelto de queso Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Tortilla francesa con queso - Yogur sabor y pan	19 Sopa de verduras con letras Judías verdes con salsa de tomate - Fruta fresca y pan	20 Ensalada variada con aceitunas Garbanzos con patatas - Fruta fresca y pan
23 Crema de verduras Tortilla francesa con queso - Fruta fresca y pan	24 Ensalada de tomate Alubias con patatas - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Revuelto de huevo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	27 Hervido de patata, calabacín y calabaza Arroz con verduras - Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovalactovegetariana (con huev

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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Ovolactovegetaria	Semana 1	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 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero		1													
		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		1										9		11	
		Segundo	Macarrones con tomate		1													
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras											2	3			
		Segundo	Revuelto de queso												3			
		Guarnición	Pisto de verduras															
	Viernes	Primero	Alubias con patatas											3				
		Segundo	Tortilla francesa															
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Lechuga y pepino															14
		Segundo	Coditos con tomate	1										9		11		
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas											3				
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla															14
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín											2	3			
		Segundo	Tortilla francesa con queso															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1										5		11	12	
		Segundo	Judías verdes con salsa de tomate															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas											4				14
		Segundo	Garbanzos con patatas															
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras											2	3			
		Segundo	Tortilla francesa con queso															
		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, calabacín y calabaza															14
		Segundo	Arroz con verduras															
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Lechuga y pepino															14
		Segundo	Alubias pintas con arroz															14
		Guarnición	Lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria															14
		Segundo	Revuelto de queso	2	3									5				
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Acelgas salteadas															
		Segundo	Lentejas campesinas	1														
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1										5		11		
		Segundo	Tortilla francesa											3				
		Guarnición	-															

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

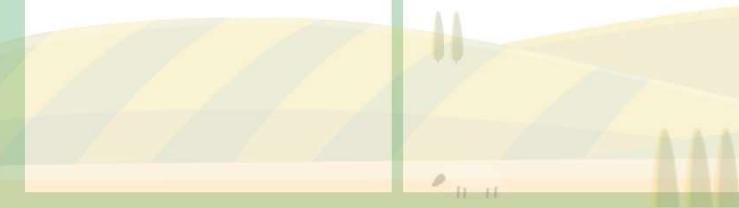
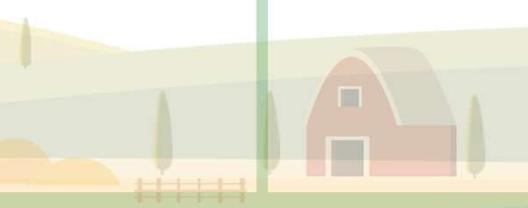
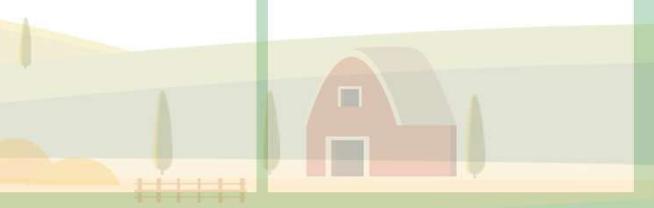
# Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovalactovegetariana (con huevos)

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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Lentejas a la hortelana		1												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Purés 6-7 meses\*

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	03 Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	04 Puré de bacalao con verduras - Triturado de frutas y	05 Puré de huevo con verduras - Triturado de frutas y	06 Puré de merluza con verduras - Triturado de frutas y
09 Puré de fogonero con verduras - Triturado de frutas y	10 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	11 Puré de arroz con verduras y merluza - Triturado de frutas y	12 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	13 Puré de arroz con verduras y huevo - Triturado de frutas y
16 	17 	18 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	19 Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	20 Puré de bacalao con verduras - Triturado de frutas y
23 Puré de arroz con verduras y huevo - Triturado de frutas y	24 Puré de abadejo con verduras - Triturado de frutas y	25 Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	26 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	27 Puré de arroz con verduras y merluza - Triturado de frutas y
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# 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	SUFRITOS
Purés 6-7 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras										4				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			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 arroz con verduras y huevo										3				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo										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 bacalao con verduras										4				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo										3				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de abadejo con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza										4				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de abadejo con verduras										4				
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras										3				
			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 6-7 meses\*

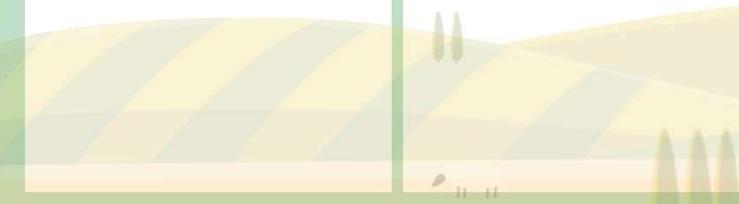
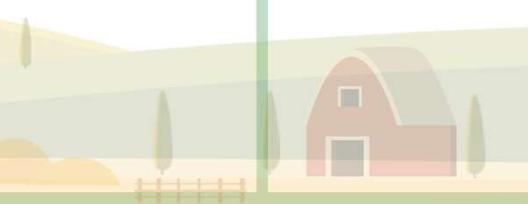
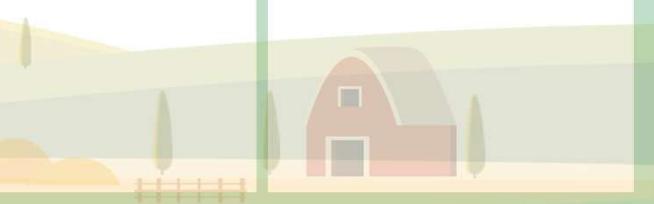
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

## Menú Purés 8-12 meses\*

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Puré de lentejas con verduras y pollo - - Triturado de frutas y	03 Puré de cerdo con verduras - - Triturado de frutas y	04 Puré de alubias con verduras y bacalao - - Triturado de frutas y	05 Puré de verduras, pasta y huevo - - Triturado de frutas y	06 Puré de verduras, pasta y merluza - - Triturado de frutas y
09 Puré de fogonero con verduras - - Triturado de frutas y	10 Puré de garbanzos con verduras y cerdo - - Triturado de frutas y	11 Puré de arroz con verduras y merluza - - Triturado de frutas y	12 Puré de pollo con verduras - - Triturado de frutas y	13 Puré de alubias con verduras y huevo - - Triturado de frutas y
16 	17 	18 Puré de pollo con verduras - Triturado de frutas y	19 Puré de cerdo con verduras - Triturado de frutas y	20 Puré de garbanzos con verduras y bacalao - Triturado de frutas y
23 Puré de huevo con verduras - - Triturado de frutas y	24 Puré de alubias con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	25 Puré de cerdo con verduras - - Triturado de frutas y	26 Puré de garbanzos con verduras y cerdo - - Triturado de frutas y	27 Puré de arroz con verduras y merluza - - Triturado de frutas y
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# 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	ALTRAMUJES	SUFRITOS
Purés 8-12 meses*	Semana 1	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 2	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 3	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 4	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 merluza		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de alubias con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y arroz	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1	3	4					9	10					14
			Segundo	-														
			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 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Tortilla francesa con queso - Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con letras Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Revuelto de huevo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Garbanzos con patatas														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			7					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 2	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							5					
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	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												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								5		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 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4							5					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														
			Segundo	Alubias pintas con arroz														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								5		11			
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

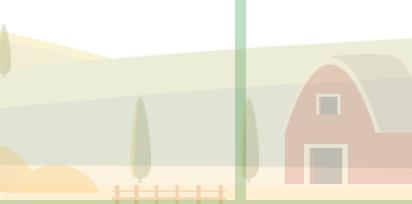
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin cerdo

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de verduras con letras Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6								14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1													
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6								14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3												
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas							4							
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*							4							
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda								5						
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
		Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Jueves	Guarnición	-														

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

# 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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	Sopa de letras Filete ruso con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						2					14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						2					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			3					14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4								11		
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			5					14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9		9			14
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										9				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						5		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						5		5			14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								5		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						5		9			14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda										5				
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						5					14
		Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi												11		14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						5		11			14
			Segundo	Tortilla francesa	3													

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

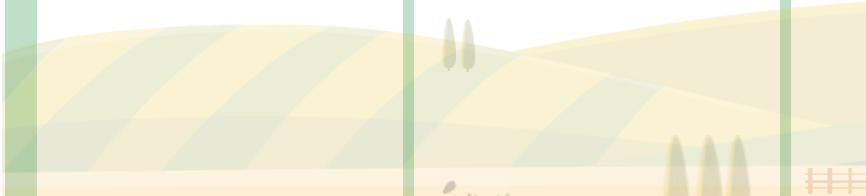
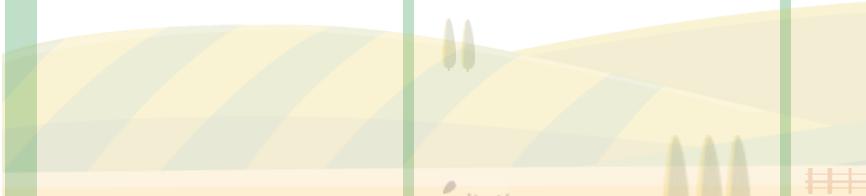
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRUTOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9				14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	

## Menú Sin gluten ni huevo

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	05 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	06 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	13 Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan sin gluten	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
23 Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	26 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin gluten ni huevos	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2							3					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												14
			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 2	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													5	
			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 3	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	Filete de cerdo 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													5	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2											5	
			Guarnición	-														14
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo 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														
		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
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2											5	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														

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

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

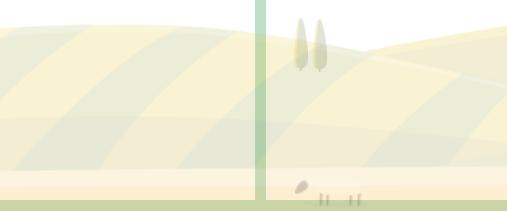
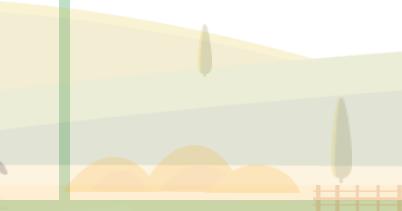
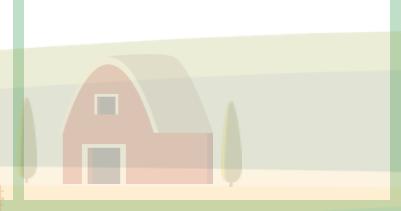
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin gluten ni lactosa																		
Sin gluten ni lactosa Semana 1		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							2					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														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														
			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 3		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas														
			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														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		3												14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		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														
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

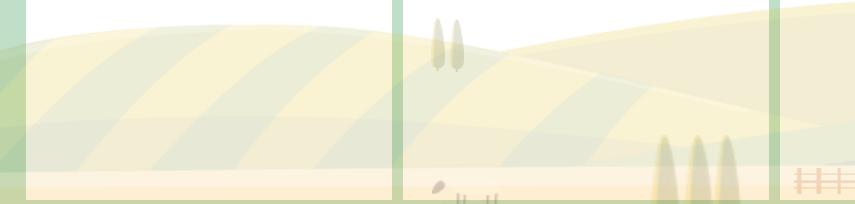
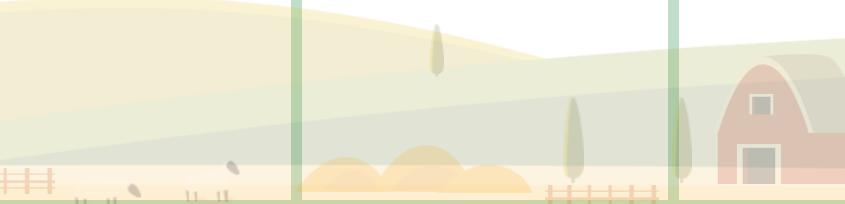
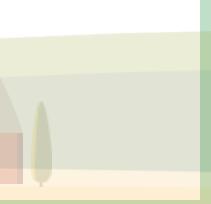
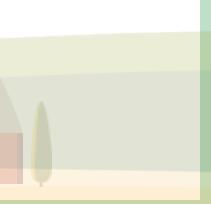
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten ni PLV

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate 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 banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

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

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni PLV

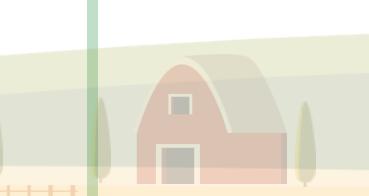
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	06 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan sin gluten	19 Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
23 Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
		Martes	Segundo	Cinta de lomo con tomate	2	3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
		Miércoles	Segundo	Bacalao al horno	4													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
		Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa de curry	4													11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
	Semana 2	Lunes	Segundo	Fogonero al horno	4													
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
		Martes	Segundo	Garbanzos con verduras														
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
		Miércoles	Segundo	Merluza en salsa de puerros	4													
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														
		Jueves	Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa	3													
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate														
	Semana 3	Lunes	Segundo	Merluza a las finas hierbas	4													
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
		Martes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla	3													14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
		Miércoles	Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten														
		Jueves	Segundo	Cinta de lomo con tomate	2	3												14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
		Viernes	Segundo	Bacalao al horno	4													14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3												
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Martes	Segundo	Abadejo en salsa de tomate*	4													
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
		Jueves	Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
		Viernes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil	4	5												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
	Semana 5	Lunes	Segundo	Magra a la plancha														
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	2	3												14
		Martes	Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi														14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
		Miércoles	Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
		Jueves	Segundo	Tortilla francesa	3													

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

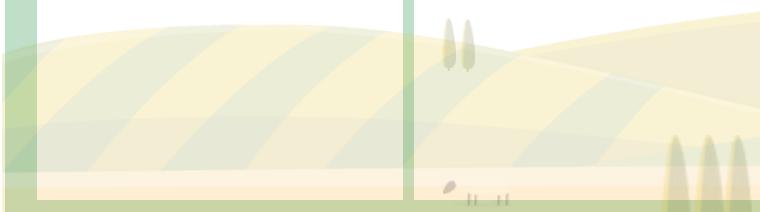
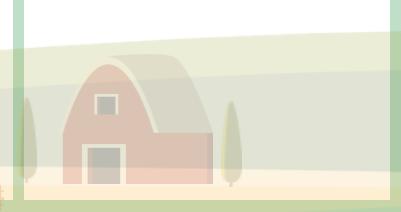
# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	

## Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	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 sabor y pan	Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - 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	Ensalada variada con aceitunas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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.



## 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin huevo (pasta si Semana 1)		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierbas														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							3					14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno								4						
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														14
			Segundo	Merluza en salsa de curry								4						11
		Viernes	Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno								4						
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros								4						
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														5
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas								4						14
			Segundo	Tortilla francesa														
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1							4						
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno								4						
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*								4						
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	-														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda											5			
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil								4						
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
		Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2												14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros								4						
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa														

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

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

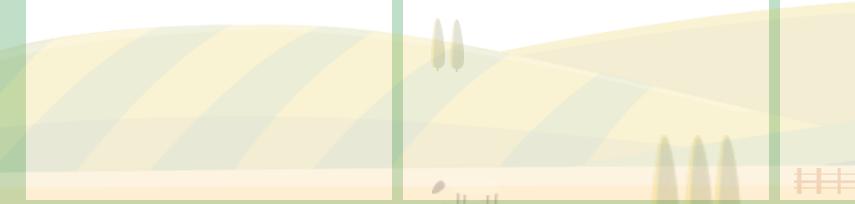
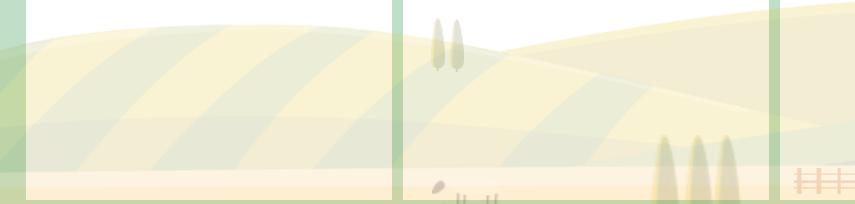
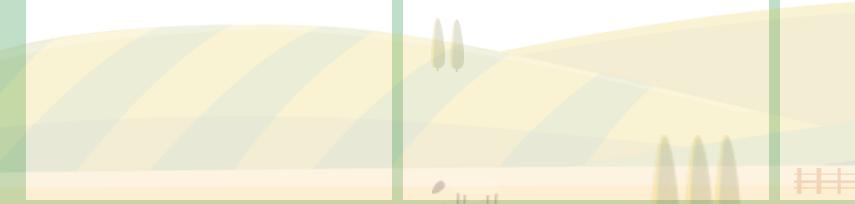
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur de soja y pan	Sopa de letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
		Martes	Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3						2						14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
		Miércoles	Segundo	Bacalao al horno		4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
		Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							9						
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa de curry		4						11						11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
	Semana 2	Lunes	Segundo	Fogonero al horno		4												
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9						
		Martes	Segundo	Garbanzos con verduras								11						
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
		Miércoles	Segundo	Merluza en salsa de puerros		4												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
		Jueves	Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa		3												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1							9						
	Semana 3	Lunes	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1	4												
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Martes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
		Miércoles	Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	3						5						
		Jueves	Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3						5						14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														14
		Viernes	Segundo	Bacalao al horno		4												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla francesa		3												
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Martes	Segundo	Abadejo en salsa de tomate*		4												
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1							9						
		Jueves	Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda								5						
		Viernes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
	Semana 5	Lunes	Segundo	Magra a la plancha														
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	3						9						
		Martes	Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Miércoles	Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1							9						
		Jueves	Segundo	Tortilla francesa		3												
		Jueves	Guarnición	-														

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

# 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	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09 Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Crema de calabaza Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	20 Coliflor al vapor con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Patatas estofadas con verduras Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

**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	SUFRUTOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			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 2	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	Magra a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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 3	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						3								
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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							4							
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras							4							
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa			3											

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: 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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Albóndigas con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Fabada asturiana Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de letras Filete ruso con tomate - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
		Martes	Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						2					14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						2					14
		Miércoles	Segundo	Bacalao al horno				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
		Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
	Semana 2	Lunes	Segundo	Fogonero al horno				4										
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
		Martes	Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
		Miércoles	Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														
		Jueves	Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													
	Semana 3	Lunes	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Martes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
		Miércoles	Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3											
		Jueves	Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3											14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
		Viernes	Segundo	Bacalao al horno			4											
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3											14
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Martes	Segundo	Abadejo en salsa de tomate*			4											
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
		Jueves	Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
		Viernes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil			4											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
	Semana 5	Lunes	Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3											14
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3											14
		Martes	Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi														14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Miércoles	Segundo	Abadejo en salsa de puerros			4											
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3											14
		Jueves	Segundo	Tortilla francesa	3													

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

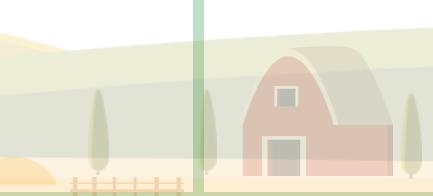
# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

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	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	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 Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Magra a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de letras Filete ruso con tomate - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	ALTRAMUJES	SUFRUTOS	
Sin pescado					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza	1	2	3											14	
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3											14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														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														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Fogonero al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
			Segundo	Cocido completo	1	2	3											14	
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon															
			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 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3												
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3											14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
			Segundo	Cocido completo	1	2	3											14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3												14
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3												14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mi															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Magra a la plancha															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3												14
			Segundo	Tortilla francesa	3														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

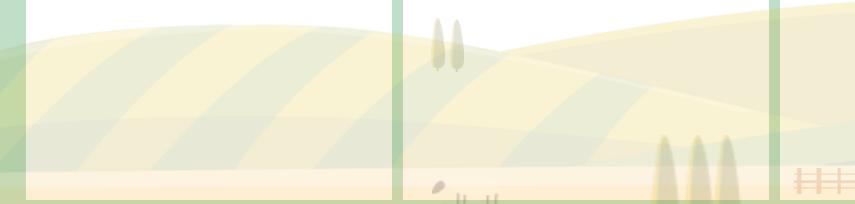
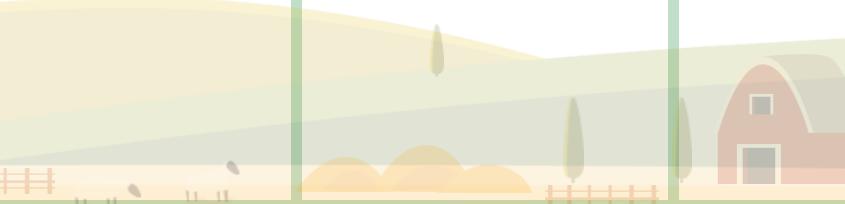
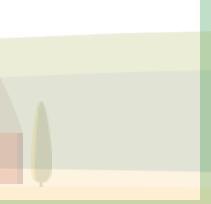
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	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
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur de soja y pan	Sopa de verduras con letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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.



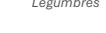
## 04 Juego

¡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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 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	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
		Martes	Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3					2						14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
		Miércoles	Segundo	Bacalao al horno				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
		Jueves	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1							5						
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa de curry		4						11						11
		Viernes	Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
	Semana 2	Lunes	Segundo	Fogonero al horno			4											
	Semana 2	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
		Martes	Segundo	Garbanzos con verduras								12						
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
		Miércoles	Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								5						
		Jueves	Segundo	Escalope de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa		3												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1							5						11
	Semana 3	Lunes	Segundo	Merluza a las finas hierbas	1		4											
	Semana 3	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Martes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
		Miércoles	Segundo	Pollo al chilindrón														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1							5						12
		Jueves	Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3						5						14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
		Viernes	Segundo	Bacalao al horno		4												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla francesa		3												
	Semana 4	Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Martes	Segundo	Abadejo en salsa de tomate*		4												
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
		Jueves	Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda								5						
		Viernes	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
	Semana 5	Lunes	Segundo	Magra a la plancha														
	Semana 5	Lunes	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3					5						14
		Martes	Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Miércoles	Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
		Miércoles	Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1							5						11
		Jueves	Segundo	Tortilla francesa		3												
		Jueves	Guarnición	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

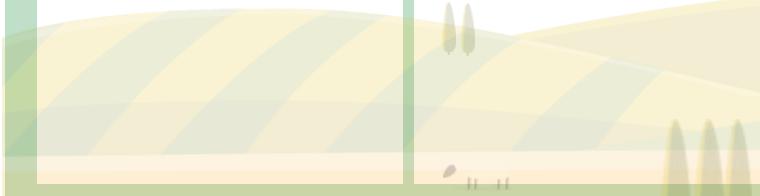
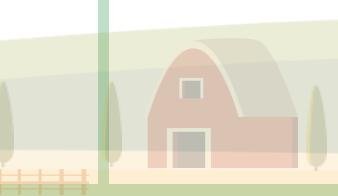
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Puré de lentejas con verduras y pollo - - Triturado de frutas y	03 Puré de cerdo con verduras - - Triturado de frutas y	04 Puré de alubias con verduras y bacalao - - Yogur sabor y	05 Puré de verduras, pasta y huevo - - Triturado de frutas y	06 Puré de verduras, pasta y merluza - - Triturado de frutas y
09 Puré de fogonero con verduras - - Triturado de frutas y	10 Puré de garbanzos con verduras y cerdo - - Triturado de frutas y	11 Puré de arroz con verduras y merluza - - Yogur sabor y	12 Puré de pollo con verduras - - Triturado de frutas y	13 Puré de alubias con verduras y huevo - - Triturado de frutas y
16 	17 	18 Puré de pollo con verduras - - Yogur sabor y	19 Puré de cerdo con verduras - - Triturado de frutas y	20 Puré de garbanzos con verduras y bacalao - - Triturado de frutas y
23 Puré de huevo con verduras - - Triturado de frutas y	24 Puré de alubias con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	25 Puré de cerdo con verduras - - Yogur sabor y	26 Puré de garbanzos con verduras y cerdo - - Triturado de frutas y	27 Puré de arroz con verduras y merluza - - Triturado de frutas y
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
	 Fruta
	 lácteos

# 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJES	SUFRUTOS
Triturado	Semana 1	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														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 2	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														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	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														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo														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 merluza														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de alubias con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de lentejas con verduras y arroz	1													14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

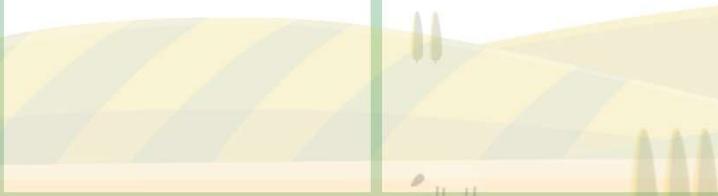
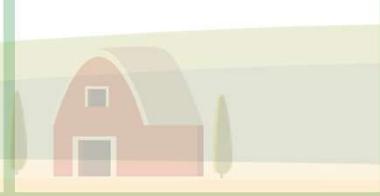
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

## Menú Basal 1-3 años\*

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	05 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	06 Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	10 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur natural y pan	12 Patatas estofadas con verduras Daditos de pollo en salsa Pisto de verduras Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
16 	17 	18 Crema de calabacín Daditos de pollo en salsa - Yogur natural y pan	19 Sopa de letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
23 Crema de verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan	26 Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	27 Arroz con verduras Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

# 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	SUFRITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						5					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													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3											12	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	-														
	Semana 2	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 3	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													
			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											
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3											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														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros									4					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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\*

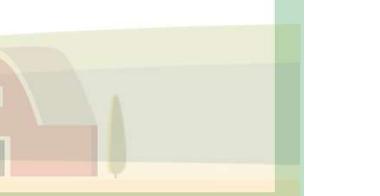
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	06 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan sin gluten	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
23 Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

**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	SUFRITOS
Sin gluten ni marisco	Semana 1	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						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 sin gluten														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla									3					
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry									4					11
			Guarnición	-														
	Semana 2	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														
			Segundo	Garbanzos con verduras										9				12
			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														
			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 3	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									3					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate									2	3				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno									4					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	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														
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon									2	3				
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											9			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros									4					
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate											9			
			Segundo	Tortilla francesa									3					

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

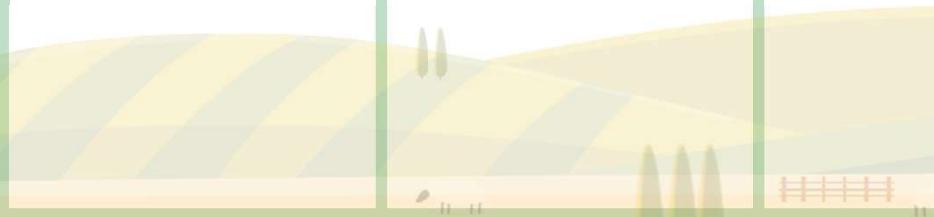
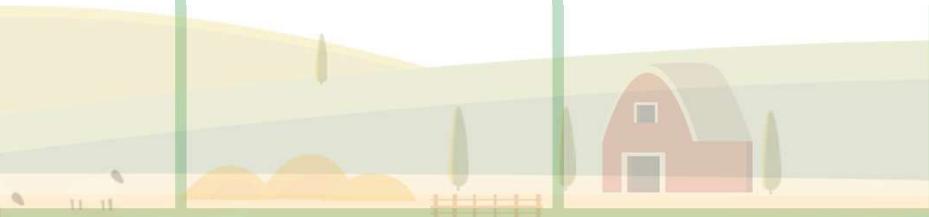
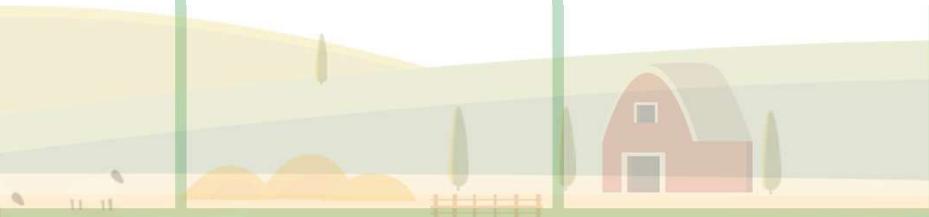
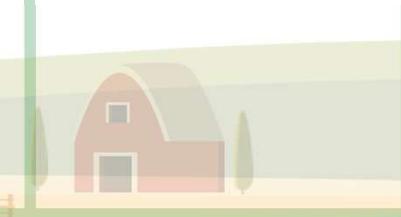
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														4
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pescado

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	04 Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	06 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	10 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	11 Crema de zanahoria Arroz a la zamorana Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23 Crema de verduras Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	24 Ensalada variada con aceitunas Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	26 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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		Huevo
	Legumbres		Verdura
	Carne		Huevo
			Pescado
			Fruta
			Lácteos

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten, lactosa Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza										3			14	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													14	
			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	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pollo 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									5					
			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 3		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									5			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate									5					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas													14	
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														
			Segundo	Pechuga de pollo 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	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas														
			Segundo	Alubias pintas con arroz													14	
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon									5				14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									5					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														

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

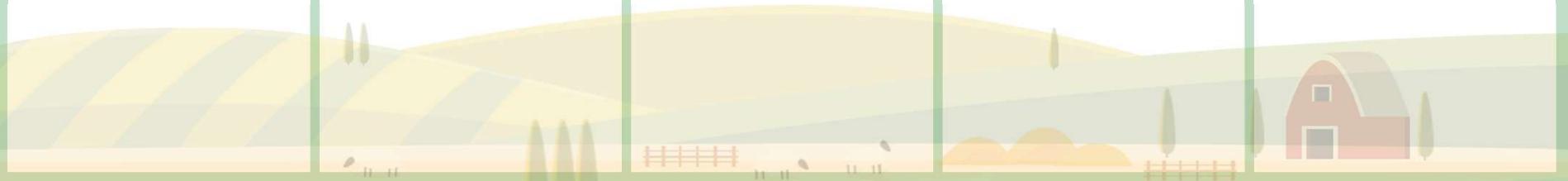
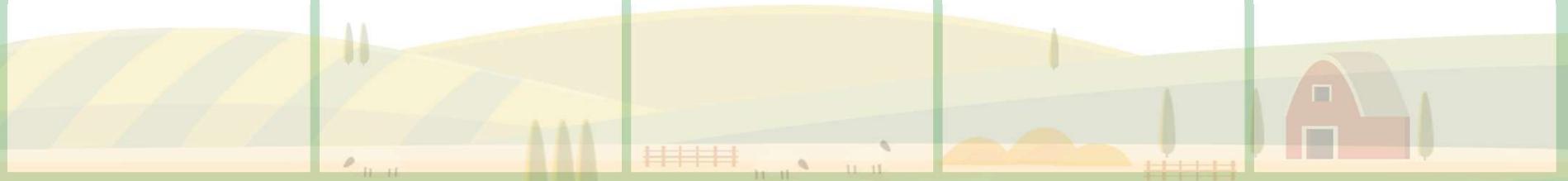
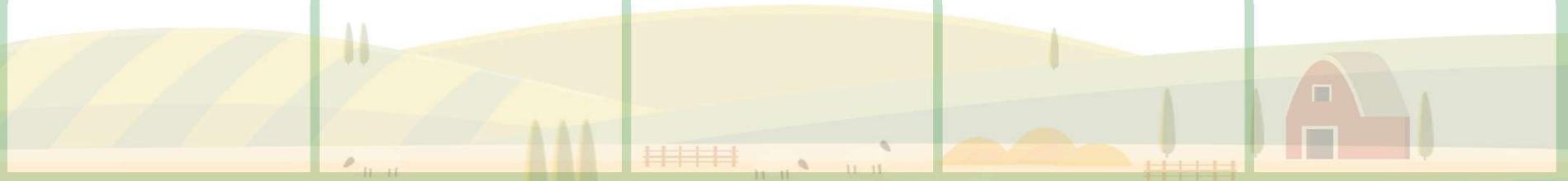
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														

## Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	06 Macarrones sin gluten con tomate Fogonero al horno - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	11 Arroz a la zamorana Bacalao al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten, PLV, mi Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		3							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 sin gluten									9					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3								12				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	-														
Semana 2		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														
			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 3		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas									3					
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9					14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		3							9					
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras									3					
			Segundo	Tortilla francesa														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas									4					
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*														
			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 con salsa de tomate														14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		3							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

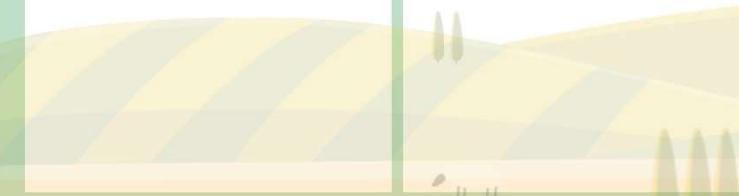
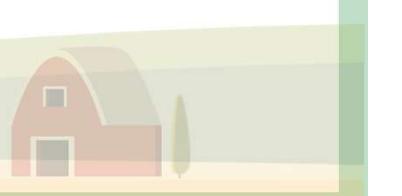
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni marisco

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	03 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	06 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	11 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	12 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	25 Brócoli a la gallega Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

**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	SUFRITOS
Sin gluten, PLV, ce Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		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 2		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
		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 3		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													3	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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 4		Lunes	Primero	Crema de verduras													3	
			Segundo	Tortilla francesa														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		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	Merluza al horno con ajo y perejil													4	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros													4	
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate													9	
			Segundo	Tortilla francesa													3	

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**

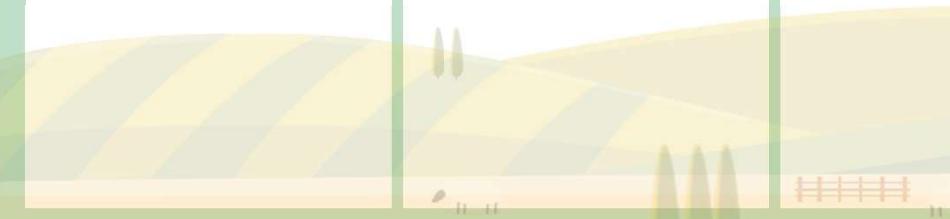
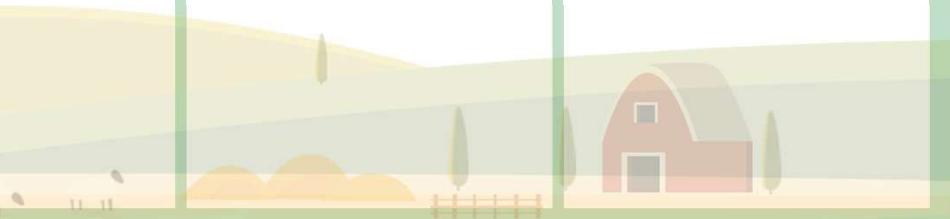
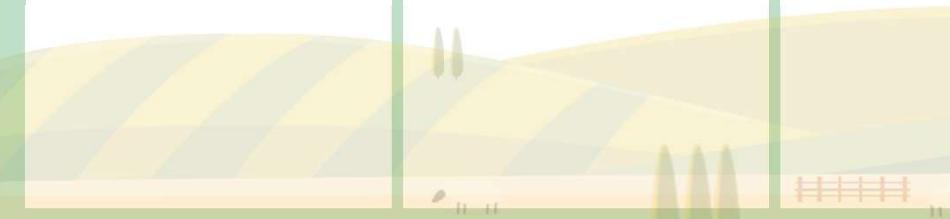
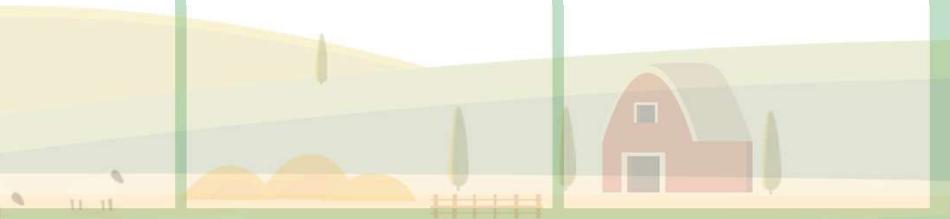
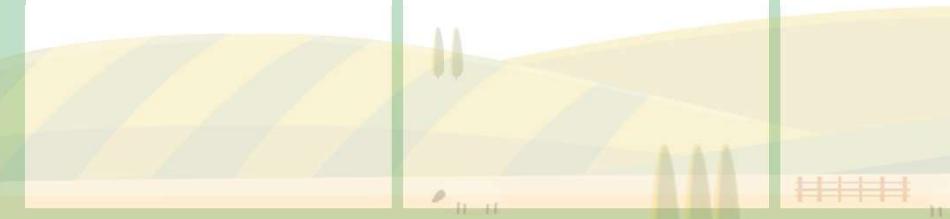
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														4
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	06 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	19 Sopa de letras sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



¡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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadida**

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.

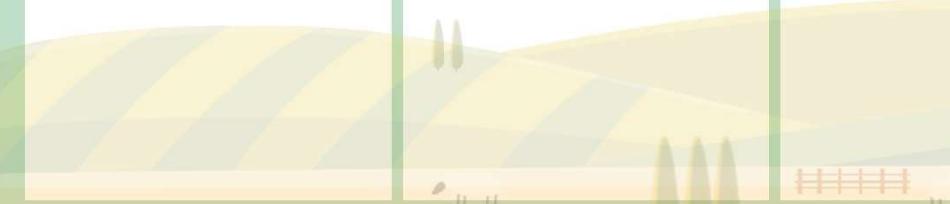
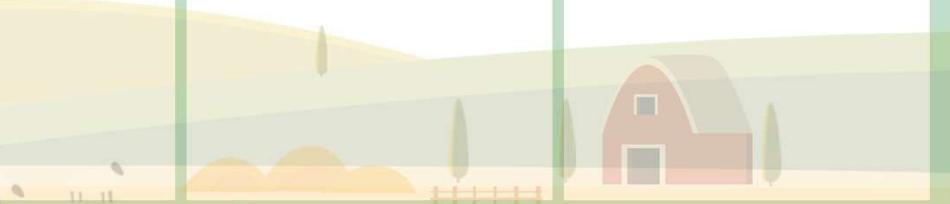
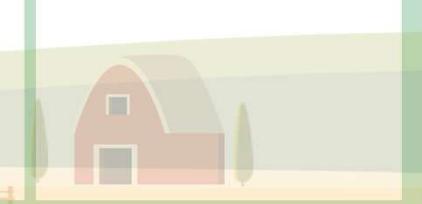
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida																		
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		3						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 sin gluten														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11
			Guarnición	-														
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida Semana 2		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														
			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														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida Semana 3		Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate														
			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												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		3												14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		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														
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Sin gluten, PLV ni azúcar añadida Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		3												14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin huevo, frutos secos ni legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Crema de zanahoria Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas Abadejo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02	03	04	05	06
				

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo, frutos secos Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			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													14
			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 2		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Fogonero al horno	4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		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	Abadejo al horno	4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		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	Filete de cerdo 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 4		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo 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														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz a banda												5		
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil	4													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros	4													
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														

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

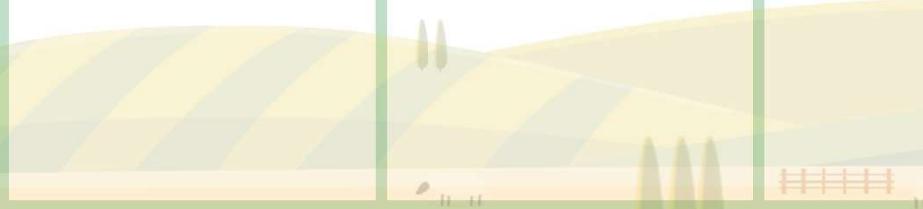
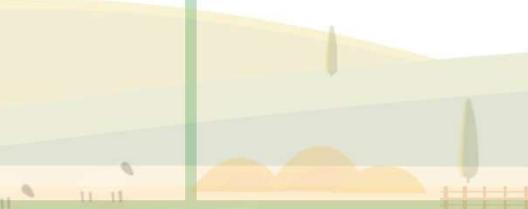
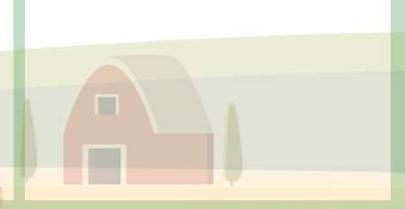
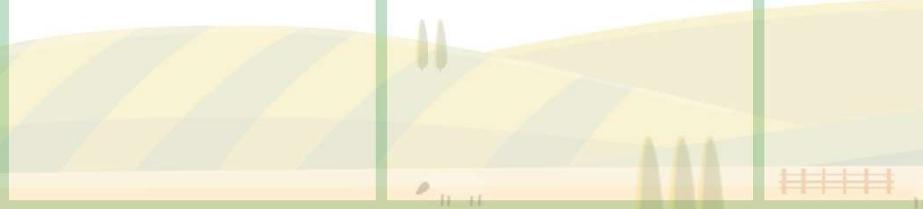
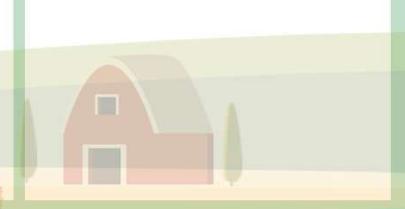
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin huevo, frutos secos, lentejas, kiwi, higo ni melocotón

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	06 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	10 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	13 Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
23 Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

**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	SUFRITOS
Sin huevo, frutos s Semana 1		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	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Bacalao al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate								4						
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														
			Guarnición	-														
Semana 2		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								4						
			Segundo	Merluza en salsa de puerros														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon													5	
			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 3		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														14
			Segundo	Filete de cerdo 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	Garbanzos con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno								4						
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas								4						
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*														
			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
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2											9	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros								4						
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														

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**

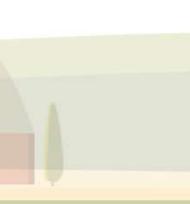
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Macarrones con tomate Filete de cerdo a la plancha - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Magra a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	12 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	26 Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Escalope de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

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

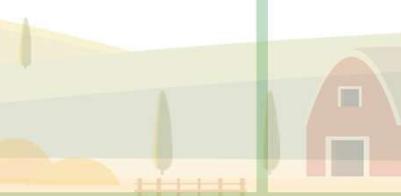
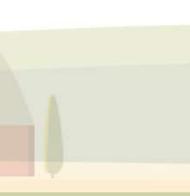
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamóncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						3					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													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										12	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9				
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha										11				
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Magra 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 3		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1									9				
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha										11				
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3							9				
			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
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3							9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9				14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3							9				
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3							9				14
			Segundo	Tortilla francesa	3													

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 guisados**

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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga y pan	04 Ensalada variada con aceitunas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	05 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate y pan	06 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - y pan
09 Crema de zanahoria Fogonero al horno Ensalada de lechuga y pan	10 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Zanahoria dado salteada y pan	11 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur natural y pan	12 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras y pan	13 Ensalada variada con aceitunas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur natural y pan	19 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - y pan	20 Ensalada variada con aceitunas Bacalao al horno Ensalada de lechuga y pan
23 Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y pan	24 Ensalada variada con aceitunas Abadejo en salsa de tomate* - y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan	26 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada y pan	27 Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO LUCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			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													14
			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 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		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 3	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														14
			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 4	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														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz a banda														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa		3												

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

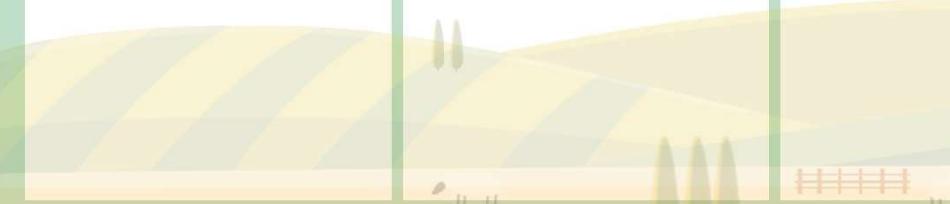
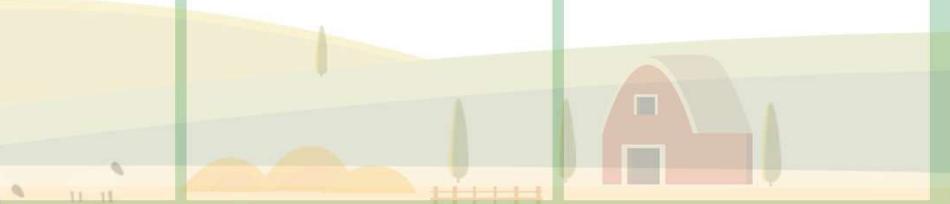
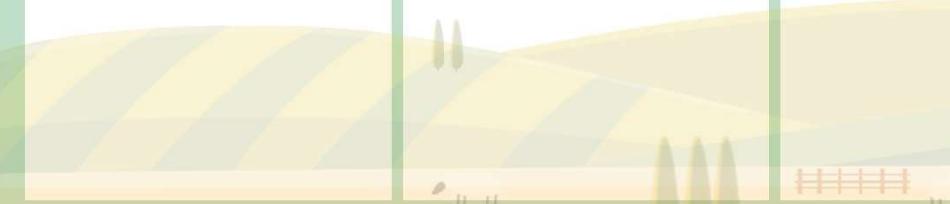
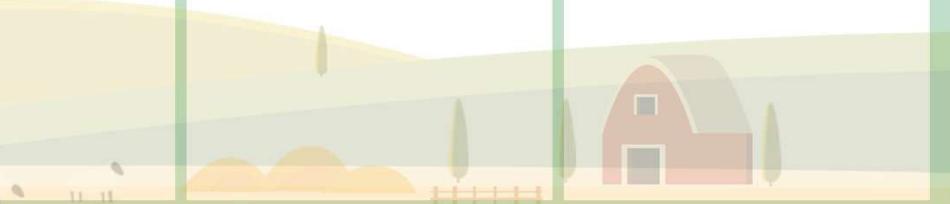
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin histamina

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - y pan	03 Crema de zanahoria Arroz hervido con pollo Ensalada de lechuga y pan	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	05 Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno - y pan	06 Macarrones en blanco Filete de merluza a la plancha - y pan
09 Judías verdes con patatas al vapor Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y pan	10 Macarrones en blanco Lentejas a la hortelana - y pan	11 Crema de zanahoria Merluza al horno - Yogur de soja y pan	12 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Brócoli salteado y pan	13 Alubias con patatas Arroz hervido con pollo Lechuga y zanahoria y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Yogur de soja y pan	19 Sopa de verduras con letras Pechuga de pollo al horno - y pan	20 Patatas estofadas con verduras Bacalao al horno Ensalada de lechuga y pan
23 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y pan	24 Alubias con patatas Abadejo al horno - y pan	25 Brócoli al vapor Escalope de pollo al horno - Yogur de soja y pan	26 Macarrones en blanco Lentejas a la hortelana - y pan	27 Arroz blanco Merluza al horno Lechuga y zanahoria y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

# 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.

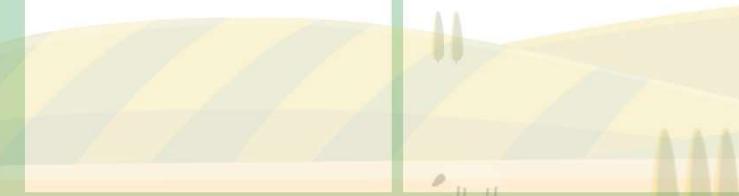
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														14
			Segundo	Arroz hervido con pollo														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno	1													4
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														12
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1													9
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												11
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas al vapor														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones en blanco	1													9
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													11
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Merluza al horno		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Arroz hervido con pollo														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Coditos en blanco	1													9
			Segundo	Merluza al horno		4												11
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Lentejas con arroz	1													
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1													9
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														11
			Guarnición	-														12
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1													9
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													11
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1													9
			Segundo	Escalope de pollo al horno														11
			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 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	03 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	04 Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	06 Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09 Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	11 Arroz a la zamorana Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	12 Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	13 Crema de calabaza Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	19 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	20 Coliflor al vapor con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23 Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	24 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno - Fruta fresca y pan	25 Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	26 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

**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	NO MUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Multialérgica 1: sin Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			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												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												12
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14
			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												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 3		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1		4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														14
			Segundo	Bacalao al horno		4												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa		3												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 Multialérgica 1: sin lactosa, frut**

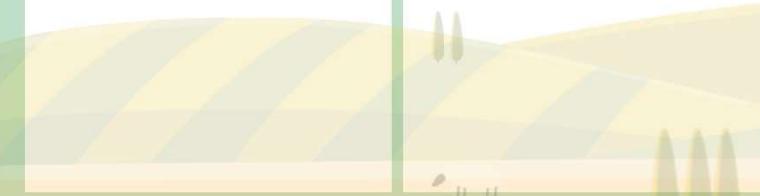
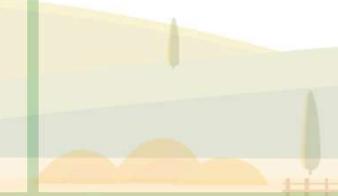
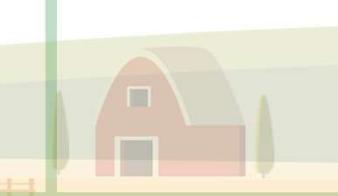
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	03 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	04 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	05 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	06 Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
09 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	11 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	12 Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	13 Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16 	17 	18 Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten	19 Sopa de verduras con fideos sin gluten Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
23 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	24 Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca y pan sin gluten	25 Brócoli a la gallega Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	26 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

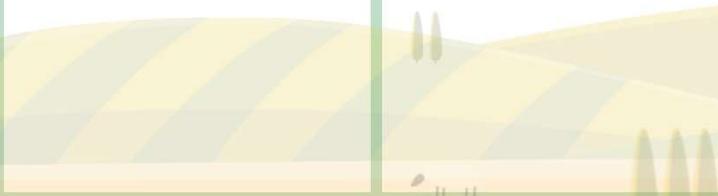
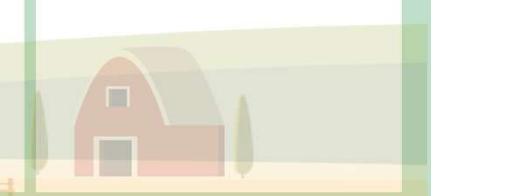
Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: sin gluten, PLV,

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	NO MUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Multialérgica 2: sin Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11
			Guarnición	-														
Semana 2		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														
			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 3		Lunes	Primero	Espirales sin gluten con tomate														
			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												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		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	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten														
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 5		Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate														
			Segundo	Tortilla francesa		3												

**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	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Acelgas salteadas con jamón serrano Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	03 Crema de calabaza con picatostes naturales Cinta de lomo con tomate Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	04 Patatas con zanahoria con clara de huevo picado Bacalao al horno Calabacín asado Yogur sabor y pan	05 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Zanahoria baby salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	06 Hervido de patata, zanahoria y calabacín Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
09 Acelgas salteadas con jamón serrano Fogonero al horno Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	10 Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	11 Arroz a la zamorana Filete de merluza a la plancha Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	12 Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	13 Crema de calabaza con virutas de jamón serrano Tortilla francesa Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
16 	17 	18 Crema de calabacín con picatostes naturales Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	19 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	20 Patatas guisadas con carne Bacalao al horno Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
23 Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	24 Patatas con zanahoria con clara de huevo picado Abadejo al horno - Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	25 Calabacín salteado con patatas Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby salteada Yogur sabor y pan	26 Sopa de ave con arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	27 Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Calabacín asado Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
02 	03 	04 	05 	06 

# 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.



## 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

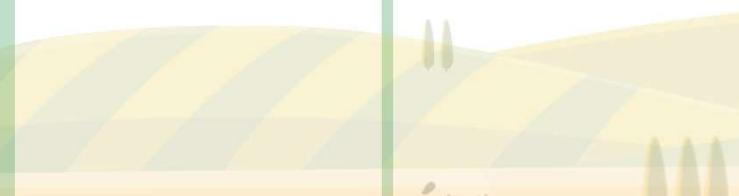
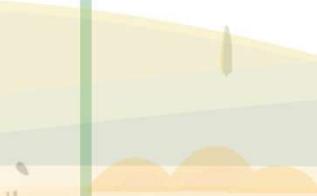
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	NO MUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Multialérgica 3: ba Semana 1		Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											
			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														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		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 serrano														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 3		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														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturales	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														
Semana 4		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2	3												
			Guarnición	Calabacín asado														
		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	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil		4												
			Guarnición	Calabacín asado														
Semana 5		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	-														

**Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, híbrido** \* 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														

## Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Tortilla francesa 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 Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
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
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno - Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo al horno - Fruta fresca y pan	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Lechuga y zanahoria Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06
				

# 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		Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

**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	SUFRITOS
Hipocalórica, baja	1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Revuelto de huevo		3												12
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
Semana 2	1	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 3	1	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											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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 4	1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas										4				
			Segundo	Abadejo 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 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
Semana 5	1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno										4				
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1									5		11		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														

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

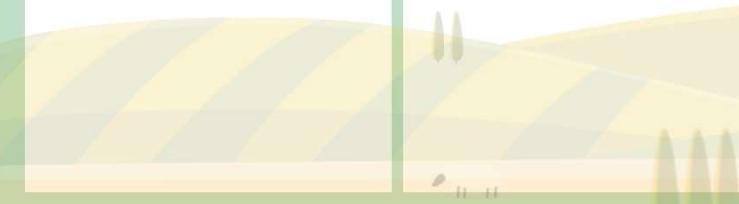
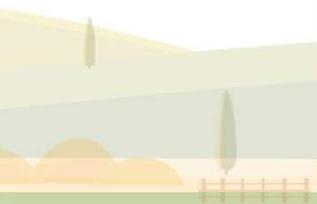
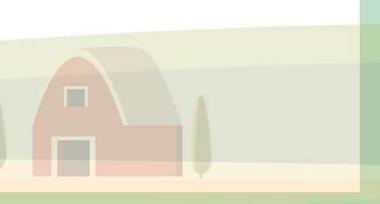
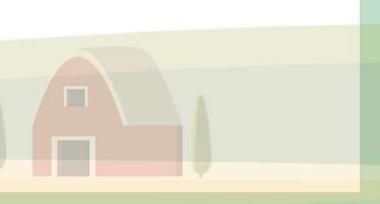
# Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol

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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno										4				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID  
FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Puré de huevo con verduras - Triturado de frutas y	03 Puré de pescado azul con verduras - Triturado de frutas y	04 Puré de alubias con verduras y bacalao - Yogur sabor y	05 Puré de verduras, pasta y huevo - Triturado de frutas y	06 Puré de verduras, pasta y merluza - Triturado de frutas y
09 Puré de fogonero con verduras - Triturado de frutas y	10 Puré de garbanzos con verduras y salmón - Triturado de frutas y	11 Puré de arroz con verduras y merluza - Yogur sabor y	12 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria) - Triturado de frutas y	13 Puré de alubias con verduras y huevo - Triturado de frutas y
16 	17 	18 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria) - Yogur sabor y	19 Puré de pasta con verduras y pescado blanco - Triturado de frutas y	20 Puré de garbanzos con verduras y bacalao - Triturado de frutas y
23 Puré de huevo con verduras - Triturado de frutas y	24 Puré de alubias con verduras y abadejo - Triturado de frutas y	25 Puré de pescado azul con verduras - Yogur sabor y	26 Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla) - Triturado de frutas y	27 Puré de arroz con verduras y merluza - Triturado de frutas y
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteos

# 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.

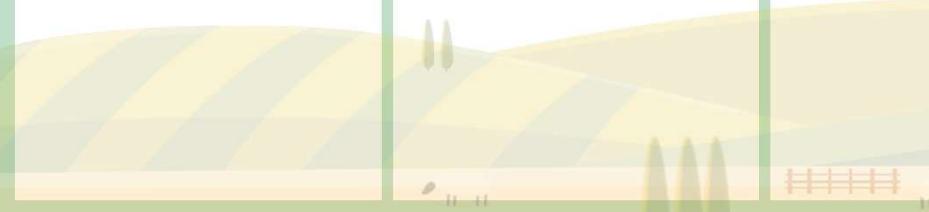
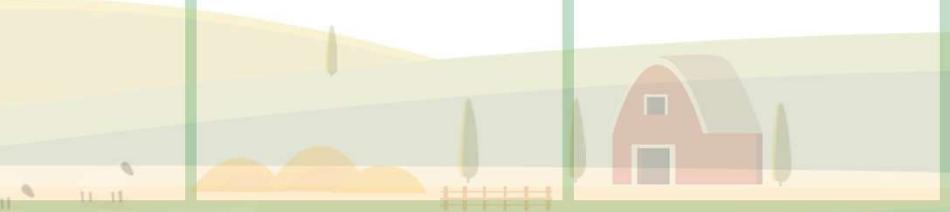
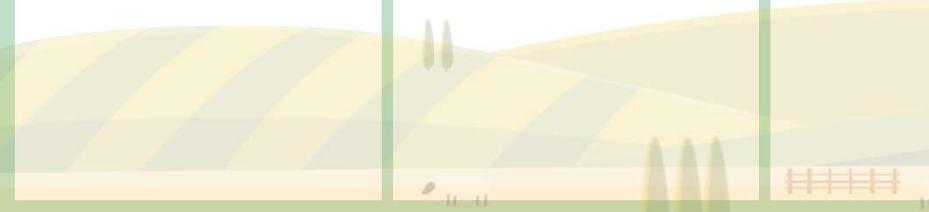
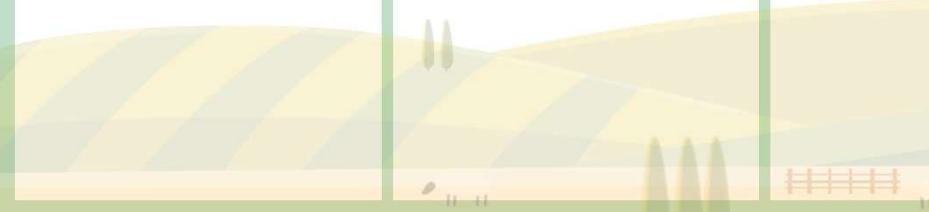
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Triturado sin lentejas Semana 1		Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	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 2		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 3		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 4		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	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 5		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 arroz con verduras y abadejo		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			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 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02 Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	03 Puré de pescado azul con verduras	04 Puré de bacalao con verduras	05 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	06 Puré de arroz con verduras y merluza
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Yogur sabor y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
09 Puré de fogonero con verduras	10 Puré de pescado azul con verduras	11 Puré de arroz con verduras y merluza	12 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	13 Puré de arroz con verduras y pescado blanco
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Yogur sabor y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
16 	17 	18 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	19 Puré de arroz con verduras y pescado blanco	20 Puré de bacalao con verduras
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Yogur sabor y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
23 Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	24 Puré de arroz con verduras y abadejo	25 Puré de pescado azul con verduras	26 Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	27 Puré de arroz con verduras y merluza
- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y	- Yogur sabor y	- Triturado de frutas y	- Triturado de frutas y
02 	03 	04 	05 	06 

# 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	 Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteos

**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	SUFRITOS
Triturado sin legum	Semana 1	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 2	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 3	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 4	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 arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	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 arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			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 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	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														