

## Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Coditos con zanahoria	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14



## Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			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			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Viernes		Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4									
			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			5											
			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 francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Miércoles		Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3					9						14
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Martes		Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
	Viernes		Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	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								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	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	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



lácteo

### Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			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			5									12		
			Segundo	Revuelto de huevo			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1									9			11			
		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	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				5												
		Segundo	Tortilla francesa																
		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 francesa				5											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		2	5						9					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				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Martes		Primero	Alubias con patatas																
		Segundo	Abadejo al horno						4										
		Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
Viernes	Primero	Arroz a banda							5										
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4											
	Guarnición	Lechuga y zanahoria															14		
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									9			11			
		Segundo	Tortilla francesa				5												

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





# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con huevo)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
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	5										12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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															
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1														
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5										12		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Macarrones con tomate	1								9		11				
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Revuelto de queso		2	5						9						
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14	
			Segundo	Coditos con tomate	1								9		11				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	5												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12			
			Segundo	Judías verdes con salsa de tomate															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas					4									14	
			Segundo	Garbanzos con patatas															
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Tortilla francesa con queso		2	5													
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Ensalada de tomate														14		
		Segundo	Alubias con patatas																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14		
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		Guarnición	Ensalada de tomate														14		
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12				
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Hervido de patata, calabacín y calabaza																
		Segundo	Arroz con verduras														14		
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14		
		Segundo	Alubias pintas con arroz																
		Guarnición	Lechuga y tomate														14		
	Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria																
		Segundo	Revuelto de queso		2	5					9								
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
	Miércoles	Primero	Acelgas salteadas																
		Segundo	Lentejas campesinas	1															
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11					
		Segundo	Tortilla francesa			5													

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Ovolactovegetariana (con 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	SUERTOS
		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	03	04	05	06
Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de bacalao con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de fogueño con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
		Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de bacalao con verduras
		-	-	-
		-	-	-
		Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de abadejo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 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	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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	-															
			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 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	SURTIDOS
		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	03	04	05	06
Puré de lentejas con verduras y pollo	Puré de cerdo con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
		Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y bacalao
		-	-	-
		-	-	-
		Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras	Puré de alubias con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Purés 8-12 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y 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	-														

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	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

## Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	ALTRAMUZES	SURTOS
		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	03	04	05	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 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 ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - 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 Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Un blanc/intégral, grater, 1 rata. Acesta nu conține aer ge. Dacă nu este, 1 un sm grater, no conține aer ge. Pagar 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	SUERTOS
		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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: 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	ALTRAMUCES	SUERTOS
		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	03	04	05	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 Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
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 arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos 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 Pechuga de pollo al horno 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 Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con arroz 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		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	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	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El pan blanco/integral, gluten; El pan deesar no contiene alergenos, pero el pan de soja si contiene alergenos; El pan sin gluten no contiene alergenos. Pagar 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

### Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten 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.

[illegible]

# 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	SURTOS
		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	03	04	05	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 Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten
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 Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor 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 con queso 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 Yogur sabor 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Fan blanco/integral, gluten / Plata: este no contiene alérgenos (además de la leche) / Fan sin gluten no contiene alérgenos. Pagar 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	SUERTOS
		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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

## Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno					4									
			Guarnición	Ensalada de tomate														14



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	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Acelgas con patatas salteadas 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 Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Crema de calabaza 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	Coliflor al vapor con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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	SUERTOS
		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	03	04	05	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 Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
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 Bacalao al horno 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos. 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno					4									
			Guarnición	Ensalada de tomate														14



## Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Magra a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
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 Pechuga de pollo al horno 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 Pechuga de pollo al horno - 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: 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	ALTRAMUZES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		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	03	04	05	06
Puré de lentejas con verduras y pollo	Puré de cerdo con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
		Puré de pollo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y bacalao
		-	-	-
		-	-	-
		Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras	Puré de alubias con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	SURTOS
		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	03	04	05	06
Lentejas campesinas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	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	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	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	Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur natural y pan	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	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	19	20
		Crema de calabacín Daditos de pollo en salsa - Yogur natural y pan	Sopa de letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
23	24	25	26	27
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	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal 1-3 años*	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 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								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Daditos de pollo en salsa														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			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														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			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	SURTIDOS
		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	03	04	05	06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia


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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni maris	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	5					9						14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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 a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon								9						
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
		Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Pollo al chilindrón															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten								9			12				
		Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	5					9						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	5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Martes	Primero	Alubias con patatas															
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4											
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten								9			12				
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz 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														14	
		Guarnición	Lechuga y tomate														14	
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2	5					9						14	
		Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m										11				14	
		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			5													

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno					4									
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

## Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pescado

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14



## Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

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 Yogur de soja 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 Fogonero al horno - 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 Bacalao al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	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 - Yogur de soja 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 Yogur de soja 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, PLV, m	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						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 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									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 sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9		12			
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 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									9		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	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		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											

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubi					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		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	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 Tortilla francesa 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 con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Patatas estofadas con verduras 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 Revuelto de huevo - 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 Revuelto de huevo 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia



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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

dos antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, la información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

[illegible]

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni mariscos

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

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



## Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

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 letras 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten, PLV ni ε	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						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
	Semana 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	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 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														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 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									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	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			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											
			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 gluten, PLV ni azúcar añadido

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	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	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	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia





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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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											14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4									14	
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz										12				
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Fogonero al horno				4									14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		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									14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		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									14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha													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											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													14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4									14		
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4											
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega													14		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate													14		
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz										12					
		Segundo	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													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	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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno					4									
			Guarnición	Ensalada de tomate														14



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) 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 (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) 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 (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Ensalada variada con aceitunas Alubias con patatas Lechuga y zanahoria Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) 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 (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Garbanzos con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
23	24	25	26	27
Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Alubias con patatas Abadejo en salsa de tomate* - Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) 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 (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
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														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Miércoles	Primero	Alubias con patatas															
		Segundo	Bacalao al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															
		Segundo	Magra a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Filete de merluza a la plancha															
		Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
		Segundo	Fogonero al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz															
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
		Segundo	Merluza en salsa de puerros															
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Pisto de verduras															
	Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas															
		Segundo	Alubias con patatas															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Merluza a las finas hierbas															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Pollo al chilindrón															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															
		Segundo	Cinta de lomo con tomate															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Garbanzos con patatas															
		Segundo	Bacalao al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Alubias con patatas															
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz															
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Arroz a banda															
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil															
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															
Semana 5	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz															
		Segundo	Magra a la plancha															
		Guarnición	Lechuga y tomate															
	Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon															
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Miércoles	Primero	Acelgas salteadas															
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros															
		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, lenteja					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	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	03	04	05	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	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	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a la zamorana Magra a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Yogur sabor y pan	Sopa de letras Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno - 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos, pescado ni guiso. Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			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		11			
			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		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	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														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	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					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mrc											11			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		11			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 gu

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14



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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
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															
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas					4										14
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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			5												
			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	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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	5												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	5											14		
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas						4									14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate*						4										
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12			
		Segundo	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	Tortilla francesa			5														

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

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

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

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Arroz hervido con pollo														
			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	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			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		11			
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			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		11			
			Segundo	Merluza al horno				4										
			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		11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		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		11			
			Segundo	Lentejas a la hortelana	1													
			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														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														

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

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

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



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	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli con patata Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo 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 Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Coliflor al vapor con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Crema de calabaza Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo 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 arroz Escalope de pollo al horno Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	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...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, frutas frescas y frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Multialérgica 1: sin lactosa, frutas frescas y frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 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														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
	Semana 3	Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 5	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	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 6	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	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 7	Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			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 Multialérgica 1: sin lactosa, frut

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	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	03	04	05	06
Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Tortilla francesa 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 con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Pollo al chilindrón - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con fideos sin gluten Revuelto de huevo - 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 Escalope de pollo al horno 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 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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 2: sin gluten, PLV, Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	AJO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
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															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			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					4										
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9				12		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Pisto de verduras															
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 3	Lunes	Primero	Espirales sin gluten con tomate									9							
		Segundo	Merluza a las finas hierbas				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5													
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Pollo al chilindrón																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Revuelto de huevo			5													
		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			5													
		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										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																
		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										9							
	Segundo	Tortilla francesa			5														

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

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

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



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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
Verdura	Pasta/Arroz
Pasta/Arroz	Verdura
Legumbres	Verdura Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, hi Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 3: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			5											
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			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 ser														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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			5											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturale	1													
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso		2	5											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			5											
			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			5											

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														

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

IN SITU VALLADOLID

FEBRERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia





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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...	 Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Verdura  Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipocalórica, baja en colesterol					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	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	03	04	05	06
Puré de huevo con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de alubias con verduras y bacalao	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de fogonero con verduras	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de alubias con verduras y huevo
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
		Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de pasta con verduras y pescado blanco	Puré de garbanzos con verduras y bacalao
		-	-	-
		-	-	-
		Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras	Puré de alubias con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	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.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Pescado



carne



Huevo



Verdura



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin lentejas ni carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado sin lentej	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	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														



# la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

## 01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!  
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

## RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
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	-																

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

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

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