

El 13 de mayo es festivo en Laguna de Duero: San Pedro Regalado



Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>04</p> <p>Judías verdes salteadas al ajillo</p> <p>Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 530,745 prot (g): 20,856 lip (g): 17,253 hc (g): 49,564</p>	<p>05</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 555,387 prot (g): 30,255 lip (g): 20,887 hc (g): 56,942</p>	<p>06</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Abadejo en salsa de puerros</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 583,892 prot (g): 29,468 lip (g): 12,257 hc (g): 87,448</p>	<p>07</p> <p>Alubias pintas estofadas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 600,388 prot (g): 20,807 lip (g): 18,236 hc (g): 76,345</p>	<p>08</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados</p> <p>Crema de garbanzos</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 661,358 prot (g): 23,799 lip (g): 13,116 hc (g): 103,787</p>
<p>11</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 564,209 prot (g): 18,617 lip (g): 8,536 hc (g): 97,891</p>	<p>12</p> <p>Repollo al ajoarriero</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 536,305 prot (g): 16,317 lip (g): 18,969 hc (g): 67,149</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Cordón bleu de pavo frito</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 699,886 prot (g): 22,33 lip (g): 30,786 hc (g): 81,379</p>	<p>14</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 480,096 prot (g): 21,469 lip (g): 12,128 hc (g): 65,301</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 521,738 prot (g): 21,839 lip (g): 4,501 hc (g): 91,246</p>
<p>18</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas al horno/plancha</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 614,447 prot (g): 21,275 lip (g): 28,133 hc (g): 65,492</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 575,055 prot (g): 25,02 lip (g): 22,8 hc (g): 60,95</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con fideos integrales</p> <p>Pollo asado con salsa barbacoa</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 597,41 prot (g): 38,593 lip (g): 20,638 hc (g): 62,138</p>	<p>21</p> <p>Arroz con verduras (menestra)</p> <p>Filete de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 510,578 prot (g): 20,671 lip (g): 11,151 hc (g): 78,461</p>	<p>22</p> <p>Alubias blancas estofadas</p> <p>Boloñesa vegetal con patatas</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 625,484 prot (g): 35,95 lip (g): 11,783 hc (g): 86,146</p>
<p>25</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Tortilla de patata y cebolla horno</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 591,939 prot (g): 20,925 lip (g): 19,093 hc (g): 77,121</p>	<p>26</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate</p> <p>Alubias blancas con judías y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 590,943 prot (g): 18,024 lip (g): 8,636 hc (g): 100,438</p>	<p>27</p> <p>Coliflor en salsa paprika</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur y pan</p> <p>Kcal: 527,994 prot (g): 35,48 lip (g): 22,213 hc (g): 44,529</p>	<p>28</p> <p>Sopa de cocido con fideos</p> <p>Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p>Kcal: 514,138 prot (g): 21,919 lip (g): 4,661 hc (g): 87,646</p>	<p>29</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón a la marinera</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta fresca y pan</p> <p>Kcal: 518,007 prot (g): 21,416 lip (g): 19,534 hc (g): 60,609</p>
<p>01</p>	<p>02</p>	<p>03</p>	<p>04</p>	<p>05</p>



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con calabacín	Zanahorias salteadas	Macarrones en blanco salteados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
11	12	13	14	15
Arroz hervido	Calabacín salteado con cebolla	Crema de zanahoria	Judías verdes con patatas al vapor	Coditos en blanco
Cinta de lomo a la plancha	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y pepino	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
18	19	20	21	22
Crema de coliflor	Patata con calabacín	Coditos en blanco	Arroz con zanahoria	Calabacín salteado con zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de lechuga	Lechuga y pepino	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz con calabacín	Coliflor en salsa paprika	Coditos en blanco	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y pepino
Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal	Fruta fresca permitida y pan sin sal
01	02	03	04	05



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



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria)	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Revuelto de huevo salteado	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Revuelto de huevo salteado	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la plancha
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Guisantes salteados con cebolla - Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno - Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Revuelto de queso salteado - Yogur y pan	Patatas guisadas Guisantes salteados con cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Garbanzos estofados - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Tortilla francesa - Yogur y pan	Arroz con verduras (menestra) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo salteado - Yogur y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Tortilla francesa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

Menú Purés 6-7 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	05 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	06 Puré de arroz con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	07 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	08 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
11 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y cerdo - - Triturado de frutas y	12 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	13 Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	14 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	15 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
18 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y	20 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	21 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	22 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
25 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	26 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	27 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	28 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	29 Puré de pescado blanco con verduras - - Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



Menú Purés 8-12 meses

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	05 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	06 Puré de arroz con verduras y abadejo - - Triturado de frutas y	07 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	08 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
11 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	12 Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	13 Puré de pavo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	14 Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	15 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y
18 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	19 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	20 Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	21 Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza - - Triturado de frutas y	22 Puré de alubias con zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y
25 Puré de lentejas con zanahoria, calabacín y huevo - - Triturado de frutas y	26 Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz - - Triturado de frutas y	27 Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín - - Triturado de frutas y	28 Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo - - Triturado de frutas y	29 Puré de salmón con verduras - - Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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

Menú Sin carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de queso salteado	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Bacalao al horno	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pavo frito	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



Menú Sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta al horno	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Cordón bleu de pavo frito	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

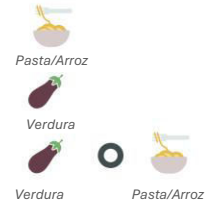
PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con arroz	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Yogur y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo	Fruta fresca y pan sin gluten ni huevo
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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
- Verdura
- Huevo
- Pescado

- Fruta
- lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05

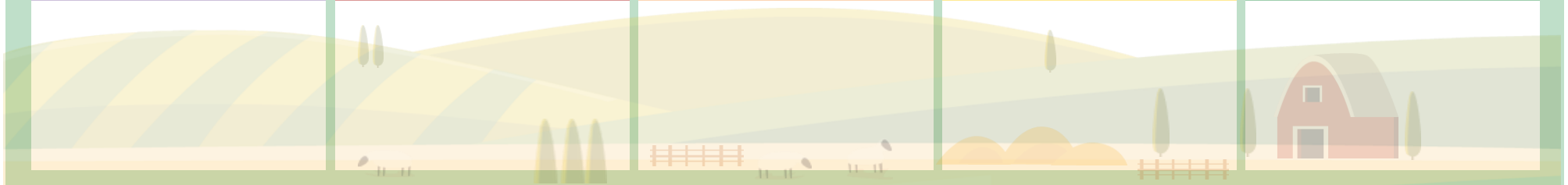


Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Yogur y pan sin gluten	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Cinta de lomo a la plancha Zanahoria salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Jamoncitos de pollo asados - Yogur y pan sin gluten	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Pasta/Arroz

Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado

Huevo

carne



Legumbres



Verdura

Huevo



carne



Huevo

Pescado



Fruta



lácteo

Menú Sin lactosa

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa de puerros - Yogur de soja y pan	07 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11 Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	14 Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo asados - Yogur de soja y pan	21 Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	28 Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín Salmón a la marinera Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
🍆	➤
Verdura	🍝
	Pasta/Arroz
🍝	➤
Pasta/Arroz	🍆
	Verdura
🥒	➤
Legumbres	🍆 🍝
	Verdura Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

☀️ 📖	🏠 ☾
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
🥚	➤
Huevo	🍖 🐟
	carne Pescado
🐟	➤
Pescado	🥚 🍖
	Huevo carne
🥒	➤
Legumbres	🍆 🥚
	Verdura Huevo
🍖	➤
carne	🥚 🐟
	Huevo Pescado
.....	
🍏 🍏	○
Fruta	🥛
	lácteo

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID

Mayo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



Menú Sin marisco

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Hamburguesa mixta al horno	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Salchichas al horno/plancha	Tortilla francesa	Pollo asado con salsa barbacoa	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha - Yogur y pan	Alubias pintas estofadas Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	Repollo al ajoarriero Tortilla de patata y cebolla horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan	Patatas guisadas Revuelto de huevo salteado Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza Salchichas al horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales Pollo asado con salsa barbacoa - Yogur y pan	Arroz con verduras (menestra) Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Boloñesa vegetal con patatas - Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín Escalope de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli con patata
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Bacalao al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04 Judías verdes salteadas al ajillo Magro horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	05 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	06 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno - Fruta fresca y pan	07 Alubias pintas estofadas con verduras (tomate, judía, zanahoria) Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	08 Macarrones integrales con salsa de tomate Crema de garbanzos - Fruta fresca y pan
11 Arroz integral salteado con champiñones Lentejas a la hortelana - Fruta fresca y pan	12 Repollo al ajoarriero Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	13 Crema de zanahoria Pechuga de pavo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	14 Patatas guisadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan
18 Crema de calabaza Filete de cerdo horno/plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	19 Garbanzos estofados Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral	20 Sopa de ave con fideos integrales Jamoncitos de pollo asados - Fruta fresca y pan	21 Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	22 Alubias blancas estofadas Magro horno/plancha - Fruta fresca y pan
25 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	26 Arroz integral con salsa de tomate Alubias blancas con judías y zanahoria - Fruta fresca y pan integral	27 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	28 Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	29 Crema de calabacín Salmón a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

Menú Triturado sin lentejas ni carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de pescado azul con verduras	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de abadejo con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
11	12	13	14	15
Puré de pescado blanco con verduras y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de pescado azul con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
18	19	20	21	22
Puré de pescado azul con verduras	Puré de abadejo con verduras	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de pescado blanco con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
25	26	27	28	29
Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado azul con verduras y arroz	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de pescado blanco con verduras	Puré de salmón con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
01	02	03	04	05



la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...

- Verdura
- Pasta/Arroz
- Legumbres



Para cenar puede ser...

- Pasta/Arroz
- Verdura
- Verdura
- Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...

- Huevo
- Pescado
- Legumbres
- carne



Para cenar puede ser...

- carne
- Pescado
- Huevo
- carne
- Verdura
- Huevo
- Huevo
- Pescado

- Fruta

- lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes con patatas al vapor	Crema de calabaza	Arroz con calabacín	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli con patata
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Zanahoria fresca rallada	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral hervido con champiñones	Brócoli al vapor	Crema de zanahoria	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Lechuga y maíz	Zanahoria baby al vapor
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos salteados con cebolla	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro horno/plancha
Zanahoria fresca rallada	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Ensalada de lentejas (zanahoria, cebolla, pimiento)	Arroz con calabacín	Brócoli al vapor	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga	Zanahoria baby al vapor	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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.

04 Juego

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

02 Convivencia

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Magro horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Lentejas a la hortelana	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Revuelto de huevo salteado	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Escalope de pollo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Lentejas a la hortelana	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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

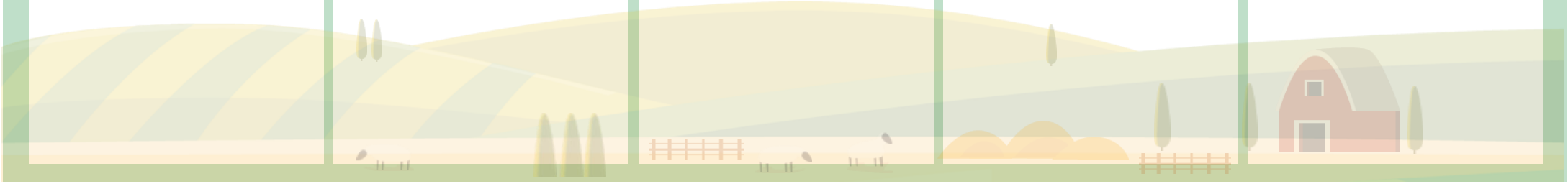
 ○	
Fruta	lácteo

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

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos, p	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo														
			Segundo	Magro horno/plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga												1,4		
	Martes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
		Guarnición	Ensalada de tomate												1,4			
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Segundo	Magro horno/plancha															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3									
		Guarnición	Ensalada de lechuga													1,4		
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate y queso	1					2	3					9		11	
		Segundo	Crema de garbanzos															
		Guarnición	-															
	Sin frutos secos, p	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones													
Segundo				Lentejas a la hortelana	1													
Guarnición				-														
Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno						3									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria													1,4		
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga													1,4		
Jueves		Primero	Patatas guisadas															
		Segundo	Revuelto de huevo salteado						3									
		Guarnición	Ensalada de tomate													1,4		
Viernes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9		11	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)															
		Guarnición	-															
Sin frutos secos, p		Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza													
	Segundo			Filete de cerdo horno/plancha														
	Guarnición			Ensalada de tomate													1,4	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados															
		Segundo	Tortilla francesa						3									
		Guarnición	Lechuga y zanahoria													1,4		
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1											9		11, 12	
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)															
		Segundo	Escalope de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga													1,4		
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
		Segundo	Magro con salsa de tomate															
		Guarnición	Patatas cocidas															
	Sin frutos secos, p	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1												
Segundo				Tortilla de patata y cebolla horno														
Guarnición				Ensalada de tomate													1,4	
Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
		Guarnición	-															
Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga													1,4		
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1											9		11	
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)															
		Guarnición	-															
Viernes		Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Escalope de pollo al horno															
		Guarnición	Lechuga y tomate													1,4		
Sin frutos secos, p		Semana 5	Lunes	Primero	-													
	Segundo			-														
	Guarnición			-														
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten	Fruta fresca pelada y pan sin gluten
01	02	03	04	05



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



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado

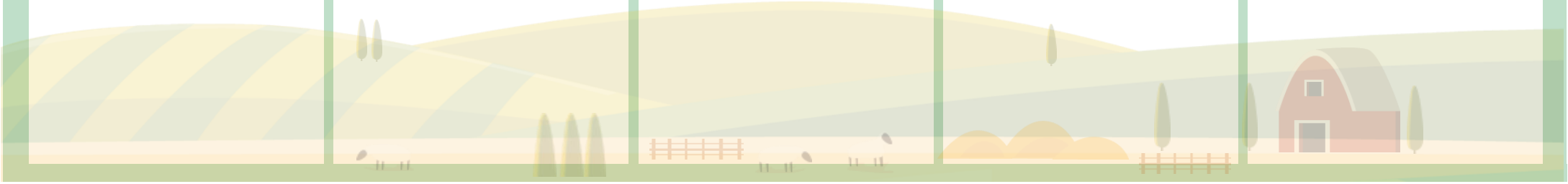


Fruta



lácteo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Calabacín salteado	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Guisantes salteados con cebolla	Alubias pintas estofadas	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Magro horno/plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas (lechuga, tomate, maíz, zanahoria)	Sopa de ave con arroz	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Garbanzos estofados	Jamoncitos de pollo asados	Escalope de pollo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	-	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Escalope de pollo al horno
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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



SEGUNDOS PLATOS

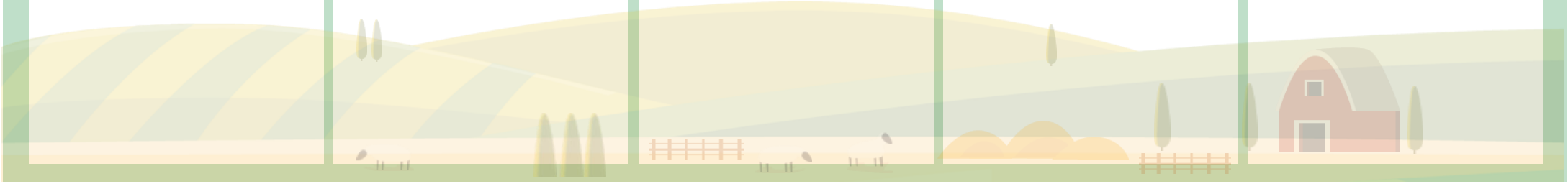


Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añad

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin gluten, PLV ni z	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9						
		Segundo	Crema de garbanzos																	
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
		Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																	
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Patatas guisadas																	
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4												
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12				
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																	
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3													
		Guarnición	Ensalada de tomate																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten											9		12				
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																	
		Segundo	Salmón a la marinera					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Merluza en salsa verde con guisantes	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Abadejo al horno	Tortilla francesa	Jamonicitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas estofadas
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Revuelto de huevo salteado	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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, cerdo ni maris

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV, ce	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate											9					
		Segundo	Crema de garbanzos																1,4
		Guarnición	-																
Sin gluten, PLV, ce	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Merluza en salsa verde con guisantes					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
Sin gluten, PLV, ce	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Tortilla francesa				3												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																
		Segundo	Alubias blancas estofadas																
		Guarnición	-																
Sin gluten, PLV, ce	Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				3											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				3												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12			
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																1,4
Sin gluten, PLV, ce	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones sin gluten con salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de ave con fideos sin gluten
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Bacalao al horno	Garbanzos estofados con patata y pollo
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
01	02	03	04	05



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



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz



Para cenar puede ser...

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



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 lub

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Alubias pintas estofadas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Zanahoria salteada															
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Patatas guisadas															
			Segundo	Bacalao al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Viernes		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	Arroz con verduras (menestra)															
			Segundo	Abadejo al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Viernes		Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3												
			Guarnición	Ensalada de tomate															
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12			
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Salmón a la marinera				4											
			Guarnición	Lechuga y tomate															
Semana 5	Lunes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Miércoles		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Viernes		Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de zanahoria	Arroz con calabacín	Zanahorias salteadas	Macarrones en blanco
Pechuga de pollo horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo al horno	Alubias pintas con patatas	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz hervido	Brócoli al vapor	Crema de zanahoria	Patata y zanahoria al vapor	Sopa de ave con fideos
Lentejas con patatas y zanahoria	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de brócoli	Patata con calabacín	Sopa de ave con fideos	Arroz con zanahoria	Calabacín salteado con zanahoria
Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Alubias blancas con patatas
Zanahoria fresca rallada	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Lentejas con patatas y zanahoria	Arroz con calabacín	Brócoli al vapor	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y zanahoria
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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...



SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...



 Para cenar puede ser...

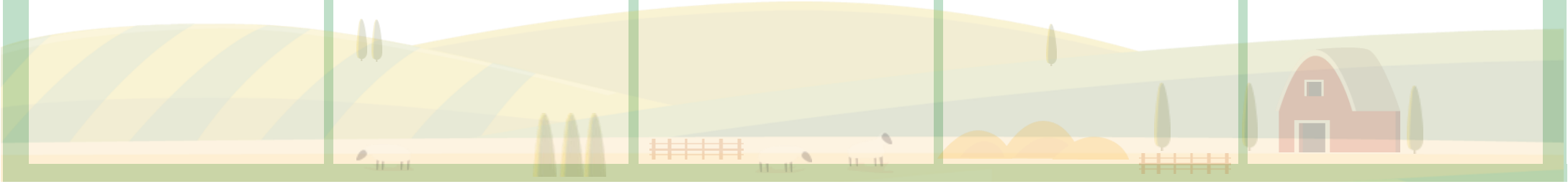


Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin histamina	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Arroz con calabacín																
			Segundo	Abadejo al horno					4											
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Zanahorias salteadas																	
		Segundo	Alubias pintas con patatas																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Macarrones en blanco			1														
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4						9		11				
		Guarnición	-																	
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz hervido																
			Segundo	Lentejas con patatas y zanahoria		1														
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Brócoli al vapor																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12			
		Segundo	Escalope de pollo al horno																	
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																	
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de brócoli																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Zanahoria fresca rallada																14	
	Martes	Primero	Patata con calabacín																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12			
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	Arroz con zanahoria																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Calabacín salteado con zanahoria																		
	Segundo	Alubias blancas con patatas																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas con patatas y zanahoria		1															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Arroz con calabacín																	
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos			1											12				
	Segundo	Escalope de pollo al horno																		
	Guarnición	Zanahoria dado salteada																		
Viernes	Primero	Crema de calabacín																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Judías verdes salteadas al ajillo	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas estofadas	Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Crema de garbanzos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas guisadas	Sopa de cocido con fideos
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Garbanzos estofados	Sopa de ave con fideos integrales	Arroz con verduras (menestra)	Alubias blancas estofadas
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	Patatas cocidas
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Alubias blancas con judías y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzo, ternera, pollo, zanahoria)	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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



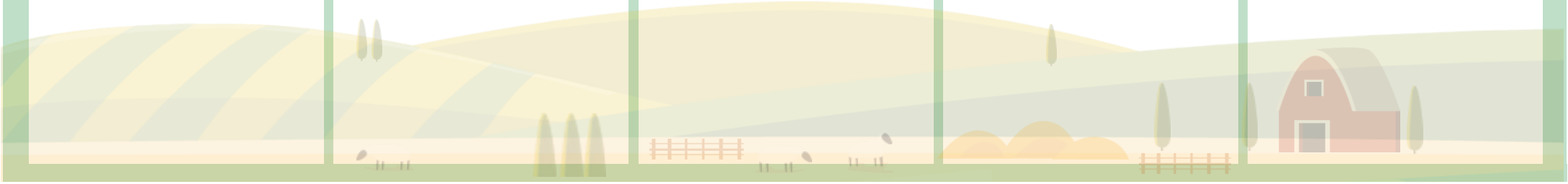
lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas al ajillo															
			Segundo	Magro horno/plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1		2							9			11			
		Segundo	Crema de garbanzos																
		Guarnición	-																
Semana 2	Lunes	Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes	Primero	Repollo al ajoarriero																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Crema de zanahoria																
		Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Patatas guisadas																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Garbanzos estofados																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																1,4
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		
		Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																
Semana 4	Lunes	Primero	Patata y zanahoria al vapor																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Ensalada de tomate																1,4
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Alubias blancas con judías y zanahoria																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																1,4
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, ternero)																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Salmón a la marinera					4											
		Guarnición	Lechuga y tomate																1,4
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Abadejo al horno	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
01	02	03	04	05



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



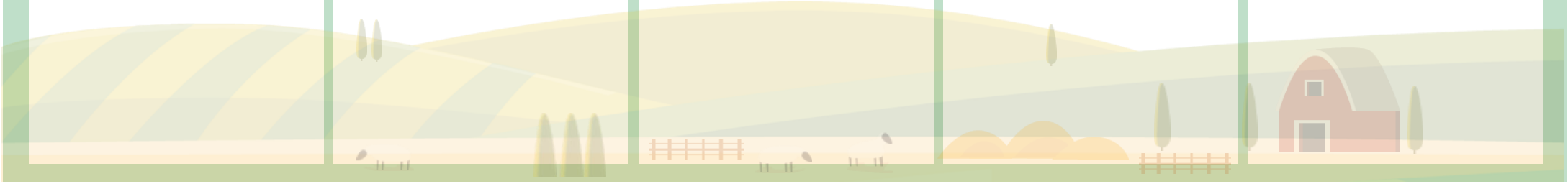
lácteo

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

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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin huevo, frutos s	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4												
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes		Primero	Brócoli en salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes		Primero	Pisto de verduras con patata salteado																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz												1.2				
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la marinera				4												
			Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
04	05	06	07	08
Calabacín salteado	Crema de calabaza	Arroz con salsa de tomate	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Brócoli en salsa de tomate
Magro horno/plancha	Jamoncitos de pollo asados	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
11	12	13	14	15
Arroz integral salteado con champiñones	Repollo al ajoarriero	Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras (acelga, zanahoria, puerro)	Sopa de ave con arroz
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Pechuga de pavo horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Escalope de pollo al horno
Zanahoria salteada	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
18	19	20	21	22
Crema de calabaza	Pisto de verduras con patata salteado	Sopa de ave con arroz	Arroz con zanahoria	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza
Filete de cerdo horno/plancha	Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo asados	Filete de merluza a la plancha	Magro con salsa de tomate
Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
25	26	27	28	29
Patata y zanahoria al vapor	Arroz integral con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Tortilla de patata y cebolla horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	Salmón a la marinera
Ensalada de tomate	Zanahoria salteada	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	Lechuga y tomate
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
01	02	03	04	05



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 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	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes		Primero	Brócoli en salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	-																
Semana 2	Lunes		Primero	Arroz integral salteado con champiñones																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Martes		Primero	Repollo al ajoarriero																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles		Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Pechuga de pavo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (acelga, zan																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Viernes		Primero	Sopa de ave con arroz													1.2			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
Semana 3	Lunes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Filete de cerdo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes		Primero	Pisto de verduras con patata salteado																
			Segundo	Tortilla francesa					3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																1.4
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con arroz													1.2			
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	Arroz con zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Viernes		Primero	Patata con zanahoria, calabacín y calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Patata y zanahoria al vapor																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno					3											
			Guarnición	Ensalada de tomate																1.4
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Zanahoria salteada																
	Miércoles		Primero	Coliflor en salsa paprika																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																1.4
	Jueves		Primero	Sopa de ave con arroz													1.2			
			Segundo	Escalope de pollo al horno																
			Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes		Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Salmón a la marinera					4											
			Guarnición	Lechuga y tomate																1.4
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																