

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas estofadas	Macarrones con chorizo	Crema de verduras
Hamburguesa mixta al horno	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	0	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 585,033 prot (g): 22,998 lip (g): 18,323 hc (g): 57,201	Kcal: 468,056 prot (g): 27,748 lip (g): 22,991 hc (g): 34,473	Kcal: 533,684 prot (g): 35,659 lip (g): 12,655 hc (g): 65,133	Kcal: 542,2 prot (g): 21,672 lip (g): 22,645 hc (g): 65,152	Kcal: 413,742 prot (g): 23,434 lip (g): 15,198 hc (g): 43,935
09	10	11	12	13
Patatas a la riojana	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 663,078 prot (g): 25,889 lip (g): 35,846 hc (g): 55,988	Kcal: 515,339 prot (g): 19,458 lip (g): 17,819 hc (g): 63,059	Kcal: 672,793 prot (g): 21,191 lip (g): 31,713 hc (g): 73,855	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 432,989 prot (g): 19,124 lip (g): 7,966 hc (g): 69,229
16	17	18	19	20
Lentejas estofadas	Crema de calabaza	Fabada asturiana	Sopa de ave con fideos	Macarrones con tomate
Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao	Tortilla de patata y cebolla	Merluza en salsa de curry
0	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
23	24	25	26	27
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate	Pisto de verduras	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



Huevo



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry														
			Guarnición	0														
		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Carne: no contiene alérgenos; Leche: 0

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lechuga y pepino Coditos en blanco - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Ensalada de pasta con dados de zanahoria, cebolla y espárragos blancos - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de zanahoria Guiso de patatas con arroz - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Calabacín salteado con cebolla Arroz con calabacín - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabaza Coditos con zanahoria Ensalada de lechuga Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
09	10	11	12	13
Lechuga y pepino Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de zanahoria Pasta salteada con cebolla Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y zanahoria Arroz con calabaza y calabacín - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
16	17	18	19	20
Crema de calabaza Verdura tricolor al aceite de ajo - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Coliflor al vapor con patatas Arroz hervido con zanahoria Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Patata y zanahoria al vapor Coditos en blanco Lechuga y zanahoria Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y pepino Arroz con calabaza y calabacín - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y pepino Pasta salteada con cebolla - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal
23	24	25	26	27
Calabacín salteado Arroz con calabacín Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Lechuga y zanahoria Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Verdura tricolor al aceite de ajo Coditos en blanco Lechuga y pepino Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	Crema de calabacín Arroz hervido con zanahoria - Fruta fresca (manzana, pera, sandía o mandarina) y pan sin sal	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Coditos en blanco	1								9		11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Ensalada de pasta con dados de zanahoria, c	1								9		11			14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Guiso de patatas con arroz														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz con calabacín														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Coditos con zanahoria	1								9		11			
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Coditos en blanco	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lechuga y zanahoria														14
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Miércoles	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Coditos en blanco	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Arroz con calabaza y calabacín														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Arroz con calabacín														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Lechuga y zanahoria														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Segundo	Coditos en blanco	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1								9		11			
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Arroz en blanco con cebolla y calabaza														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Coditos en blanco	1								9		11			
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Viernes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1								9		11			
			Guarnición	-														

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

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Hipocalórica, baja	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Verdura

 Pasta/Arroz

 Legumbres

 Para cenar puede ser...

 Pasta/Arroz

 Verdura

 Verdura

 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Huevo

 Pescado

 Legumbres

 carne

 Para cenar puede ser...

 carne

 Huevo

 Pescado

 Huevo

 Pescado

 Fruta

 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Obesidad exógena	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

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

Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lechuga y pepino	Judías verdes con zanahoria	Acelgas salteadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Alubias pintas con arroz	Revuelto de queso	Lentejas campesinas	Tortilla francesa	Lentejas a la hortelana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Ensalada variada con aceitunas
Macarrones gratinados	Tortilla de patata y cebolla	Revuelto de queso	Garbanzos con verduras	Arroz con salsa de tomate
-	-	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Brócoli con patata
Revuelto de huevo	Garbanzos con patatas	Arroz con verduras	Tortilla francesa	Macarrones napolitana
-	Ensalada de tomate	-	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Ensalada variada con aceitunas	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	-	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	-	-	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

Menú Purés 6-7 meses

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de arroz con verduras y cerdo	Puré de pollo con verduras	Puré de abadejo con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de fogonero con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de limanda con verduras	Puré de huevo con verduras	Puré de pavo con verduras	Puré de cerdo con verduras	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de cerdo con verduras	Puré de limanda con verduras	Puré de pollo con verduras	Puré de arroz con verduras y huevo	Puré de merluza con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de arroz con verduras y pollo	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Purés 6-7 meses	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y cerdo														14	
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de pollo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de abadejo con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras			3													
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de limanda con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras			3												
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de cerdo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Puré de limanda con verduras				4											
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y huevo			3													
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3													
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4													
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras				4												
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Puré de huevo con verduras			3														
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4													
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

A horizontal sequence of five panels showing the progression of a landscape. The first panel shows a plowed field with diagonal ridges. The second panel shows rolling hills with a few trees. The third panel shows a field with a wooden fence and some rocks. The fourth panel shows a field with a few trees and a small fence. The fifth panel shows a farm with a red barn and a few trees.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lechuga y pepino	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Alubias pintas con arroz	Revuelto de queso	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Revuelto de queso	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Bacalao al horno	Tortilla francesa	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Alubias pintas con arroz														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Garbanzos con patatas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Pechuga de pollo al horno	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

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 cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con picadillo	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Ensalada variada con aceitunas	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni huevo (pasta sin ti

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
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
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
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
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	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
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	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	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

 Si en el cole el primer plato fue...

 Verdura

 Pasta/Arroz

 Legumbres

 Para cenar puede ser...

 Pasta/Arroz

 Verdura

 Verdura

 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

 Si en el cole el segundo plato fue...

 Huevo

 Pescado

 Legumbres

 carne

 Para cenar puede ser...

 carne

 Huevo

 Verdura

 Huevo

 Pescado

 carne

 Huevo

 Pescado

 Fruta



 lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
Sin gluten ni lacto:	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	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	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMAYUCES	SULFITOS
Sin gluten ni PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon			3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4				9						
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2							9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas estofadas con verduras	Calabacín salteado con cebolla	Acelgas salteadas	Brócoli con patata	Crema de calabaza
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Coliflor al vapor con patatas	Sopa de ave con arroz	Patatas estofadas con verduras	Brócoli con patata
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin legumbres ni leguminosas	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con picadillo	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Cocido completo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

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 marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato															SULFITOS
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES		
Sin marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz															
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9				14		
			Guarnición	Lechuga y tomate													14		
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9				14		
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc										11			14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11		14		
			Segundo	Tortilla francesa			3												
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14		
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9				14		
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4									14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Pechuga de pavo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate													14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9				14		
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Merluza en salsa verde				4											
			Guarnición	-															
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9				14		
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate													14		
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12			
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12	14		
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14		
		Jueves	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9				14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11				
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9						
			Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1															
		Segundo	Tortilla francesa			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate													14			
	Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9				14			
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11					
		Segundo	Cocido completo	1	2	3						9				14			
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Merluza a la siciliana				4									14			
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb:																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9				14			
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
	Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9				14			
		Segundo	Bacalao al horno				4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga													14			
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12				
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3													
		Guarnición	Ensalada de tomate													14			
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11					
		Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11					
		Guarnición	-																

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con picadillo	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Magra a la plancha	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Revuelto de huevo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla francesa de jamón york	Escalope de pollo al horno
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana con chorizo	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1										12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Viernes	Primero	Macarrones con tomate		1								9		11			
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
		Guarnición	-															

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	NOSTIZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

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

Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de alubias con verduras y cerdo	Puré de pollo con verduras	Puré de lentejas con verduras y arroz	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de limanda con verduras	Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de pavo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de pollo con verduras	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de lentejas con verduras y huevo	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de cerdo con verduras	Puré de garbanzos con verduras y cerdo	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas estofadas con verduras	Calabacín salteado con cebolla	Acelgas salteadas	Brócoli con patata	Crema de calabaza
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa	Escalope de pollo al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Salmón a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Coliflor al vapor con patatas	Sopa de ave con arroz	Patatas estofadas con verduras	Brócoli con patata
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 1: sin lactosa, frutas y frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Salmón a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, frut

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

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

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
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
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
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
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Pechuga de pollo al horno	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	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
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	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	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

Ergebnisse: Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass die meisten Teilnehmerinnen eine gute bis sehr gute Einstellung gegenüber dem eigenen Körper haben und sich gesund ernähren. Dennoch gibt es Unterschiede zwischen den Gruppen. So ist die Gruppe der Teilnehmerinnen mit einer Essstörung eher negativ eingestellt gegenüber ihrem Körper und konsumiert mehr Fast Food als die anderen Gruppen.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas estofadas con verduras	Calabacín salteado con cebolla	Acelgas salteadas con jamón serrano	Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Crema de calabaza
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
-	Calabacín asado	-	-	Zanahoria baby salteada
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
09	10	11	12	13
Patatas con zanahoria con clara de huevo picado	-	Crema de zanahoria con picatostes naturales	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Calabacín asado	Calabacín asado	Zanahoria baby salteada	Zanahoria dado salteada	-
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza con picatostes naturales	Patatas guisadas con carne	Sopa de ave con arroz	Patatas con zanahoria con clara de huevo picado	Hervido de patata, zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Zanahoria baby salteada	Calabacín asado	Calabacín asado	-
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan
23	24	25	26	27
Calabacín salteado	Arroz a la cubana	Zanahoria salteada	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Zanahoria baby salteada	Calabacín asado	Calabacín asado	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (manzana, plátano o pera) y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Multialérgica 3: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria con picatostes naturale	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturale	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Patatas guisadas con carne														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturale	1													
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturale	1													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5											14
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			5											
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTIDOS
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de verduras, pasta y huevo	Puré de fogonero con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de arroz con verduras y limanda	Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de garbanzos con verduras y salmón	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de alubias con verduras y huevo	Puré de verduras, pasta y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de huevo con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Para cenar puede ser...



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Para cenar puede ser...



Huevo



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Triturado sin lentej	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de fogonero con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y limanda				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y pescado blanc				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras				4										
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1			4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Puré de arroz con verduras y merluza	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de fognero con verduras
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
09	10	11	12	13
Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
16	17	18	19	20
Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	Puré de pescado azul con verduras	Puré de arroz con verduras y pescado blanco	Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y merluza
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	Triturado de frutas y
23	24	25	26	27
Puré de pescado blanco con verduras (patata, puerro y zanahoria)	Puré de arroz con verduras y abadejo	Puré de pescado azul con verduras	Puré de pescado blanco con verduras (patata, calabaza y cebolla)	
-	-	-	-	
-	-	-	-	
Triturado de frutas y	Triturado de frutas y	Yogur sabor y	Triturado de frutas y	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

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

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

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

Menú Sin harina de trigo, lácteos, tomate ni ajo

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas salteadas con arroz (sin ajo)	Judías verdes con zanahoria	Empedrado de lentejas	Brócoli con patata	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-	-	Zanahoria fresca rallada
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
09	10	11	12	13
Hervido de patata, zanahoria y calabacín	Empedrado de lentejas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con calabaza
Caballa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Calabacín asado	Zanahoria fresca rallada	Zanahoria dado salteada	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
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos salteados con cebolla (sin ajo)	Sopa de ave con arroz	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria (sin ajo)	Arroz con zanahoria y calabacín
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Zanahoria fresca rallada	Lechuga y zanahoria	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
23	24	25	26	27
Empedrado de lentejas	Arroz con calabaza	Brócoli al vapor	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Zanahoria baby salteada	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

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 harina de trigo, lácteos, ton

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin harina de trigo, Semana 1		Lunes	Primero	Alubias pintas salteadas con arroz (sin ajo)														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Empedrado de lentejas	1													14
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Caballa a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Empedrado de lentejas	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Arroz con calabaza														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos salteados con cebolla (sin ajo)														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria (s			3											
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Empedrado de lentejas	1													14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz con calabaza														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											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	-														
		Lunes	Primero	Empedrado de lentejas	1													14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria (s														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz											12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Zanahoria fresca rallada														14

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo) ni frutos secos

IN SITU VALLADOLID
MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Basal 1-3 años

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Lentejas campesinas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Daditos de pollo en salsa	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas campesinas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Limanda a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Daditos de pavo en salsa	Garbanzos con patata y pollo	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza bella aurora
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	Yogur natural y pan	Fruta fresca (frutas de textura blanda, sin piel, sin pepitas ni piñones, cortadas a	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El artículo no contiene información sobre el uso de la información de los datos de la encuesta.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Lentejas campesinas	Macarrones con picadillo	Crema de calabacín
Magra a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Revuelto de huevo	Tortilla francesa	Filete de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con chorizo	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras	Alubias con patatas	Macarrones napolitana
Lomo en salsa de quesos	Revuelto de huevo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa de jamón york	Escalope de pollo al horno
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Cocido completo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El artículo no contiene el texto de la tesis doctoral, pero sí el resumen de la misma.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca lavada y pelada y pan sin gluten	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten ni maris	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											

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

14

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Ensalada variada con aceitunas	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Alubias pintas con arroz	Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Escalope de pollo al horno	Filete de cerdo a la plancha
Lechuga y tomate	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
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Filete de cerdo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Magra a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
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
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Ensalada variada con aceitunas	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Escalope de pollo al horno
-	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
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo (pastel) 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												Sulfitos
					Gluten	Leche	Huevo	Pescado	Moluscos	Crustáceos	Cacahuetes	Frutos cáscara	Soja	Sésamo	Mostaza	APO	
Sin gluten, lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Ensalada variada con aceitunas													14
			Segundo	Alubias pintas con arroz													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon									9				14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas													
			Segundo	Magra a la plancha													
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9				
			Segundo	Escalope de pollo al horno													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Crema de verduras													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Martes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo													
			Guarnición	-													
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Magra a la plancha													
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla													
		Lunes	Primero	Crema de calabaza													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas													14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12	
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14
	Semana 4	Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas													14
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Escalope de pollo al horno													
			Guarnición	-													
		Lunes	Primero	Lentejas campesinas													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12	
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo													
			Guarnición	-													
		Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Escalope de pollo al horno													
			Guarnición	-													
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb													
			Guarnición	-													
	Semana 6	Martes	Primero	Crema de calabaza													
			Segundo	Cinta de lomo con tomate									9				14
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12	
			Segundo	Magra a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de tomate													
		Viernes	Primero	Crema de verduras													
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Leche: lactosa; Huevo: huevo; Pescado: pescado; Moluscos: moluscos; Crustáceos: crustáceos; Cacahuetes: cacahuetes; Frutos cáscara: frutos cáscara; Soja: soja; Sésamo: sésamo; Mostaza: mostaza; APO: APO; Altramuzes: altramuzes; Sulfitos: sulfitos.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, lactosa, huevo (pastel)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaina	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de letras sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	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	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten, PLV ni ε	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon			5						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni marisco

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes con zanahoria	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Jamonicitos de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Pechuga de pollo al horno	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	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	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

El artículo no contiene información sobre el uso de la información de los datos de la encuesta.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	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
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la bilbaína	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Bacalao al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
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
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa de verduras con fideos sin gluten	Alubias con patatas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Fogonero al horno
-	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
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	Yogur de soja y pan sin gluten sin leche	Fruta fresca y pan sin gluten sin leche	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten, PLV, m	Semana 1	Lunes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon			5						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa a la bilbaína				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			5						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12		
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla				5											
		Guarnición	Ensalada de tomate															14

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	-														

Menú Sin histamina

IN SITU VALLADOLID

MARZO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Calabacín salteado	Lentejas campesinas	Macarrones en blanco	Crema de calabacín
Jamonicitos de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Abadejo al horno	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-	-	-
y pan	y pan	Yogur de soja y pan	y pan	y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Macarrones en blanco	Arroz blanco
Limanda al horno	Lentejas con arroz	Pechuga de pavo al horno	Alubias blancas con zanahoria	Merluza al horno
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	-	-
y pan	y pan	Yogur de soja y pan	y pan	y pan
16	17	18	19	20
Crema de zanahoria	Patatas estofadas con verduras	Sopa de verduras con letras	Alubias con patatas	Macarrones en blanco
Pechuga de pollo al horno	Bacalao al horno	Jamonicitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Merluza al horno
-	-	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
y pan	y pan	Yogur de soja y pan	y pan	y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz blanco	Brócoli al vapor	Macarrones en blanco	
Arroz hervido con pollo	Abadejo al horno	Pechuga de pollo al horno	Alubias blancas con zanahoria	
-	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
y pan	y pan	Yogur de soja y pan	y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas estofadas con verduras	Calabacín salteado con cebolla	Acelgas salteadas	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de calabacín
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas	Sopa de ave con arroz	Ensalada variada con aceitunas	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral. gluten, Fruta fresca. No contiene alérgenos. **Ensalada de quinoa** alérgenos. Yogur de soja. soja.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Alubias pintas con arroz	Judías verdes salteadas con bacon	Acelgas salteadas	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de calabacín
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	Guisantes salteados con cebolla
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con patatas	Sopa letras	Ensalada variada con aceitunas	Macarrones napolitana
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Escalope de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca (no kiwi, higo ni melocotón) y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SURTOS
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Patatas estofadas con verduras	Calabacín salteado con cebolla	Acelgas salteadas	Crema de calabaza y zanahoria	Crema de calabacín
Magra a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
y pan	y pan	Yogur natural y pan	y pan	y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Crema de calabacín	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Filete de cerdo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Zanahoria dado salteada	Ensalada de lechuga
y pan	y pan	Yogur natural y pan	y pan	y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Ensalada variada con aceitunas	Sopa de ave con arroz	Ensalada variada con aceitunas	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
-	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
y pan	y pan	Yogur natural y pan	y pan	y pan
23	24	25	26	27
Espinacas salteadas con patatas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Escalope de pollo al horno	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Zanahoria dado salteada	
y pan	y pan	Yogur natural y pan	y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APRO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Acelgas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabaza y zanahoria														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
	Semana 3	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Zanahoria dado salteada														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	5											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 7	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	-														