

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 435,087 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	02 Arroz a la cubana con chorizo Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 637,578 prot (g): 36,568 lip (g): 24,249 hc (g): 65,731	03 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 425,565 prot (g): 24,032 lip (g): 14,857 hc (g): 46,204	04 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	05 Crema de calabacín Merluza a la siciliana 0 Fruta fresca y pan Kcal: 362,509 prot (g): 21,71 lip (g): 9,045 hc (g): 45,703
08  Festivo	09 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 469,364 prot (g): 15,019 lip (g): 23,581 hc (g): 46,435	10 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029	11 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan Kcal: 518,439 prot (g): 20,042 lip (g): 18,876 hc (g): 62,521	12 Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry 0 Fruta fresca y pan Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421
15 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 410,835 prot (g): 12,157 lip (g): 17,706 hc (g): 46,561	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Fruta fresca y pan Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Ensalada de tomate Yogur sabor y pan Kcal: 688,953 prot (g): 31,03 lip (g): 25,034 hc (g): 83,305	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca y pan Kcal: 639,029 prot (g): 35,958 lip (g): 29,855 hc (g): 53,467	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan Kcal: 494,157 prot (g): 24,599 lip (g): 15,474 hc (g): 60,549
22  Vacaciones	23  Vacaciones	24  Vacaciones	25  Navidad	26  Vacaciones
29  Vacaciones	30  Vacaciones	31  Vacaciones	01  Vacaciones	02  Vacaciones

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

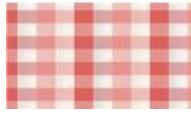
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAHUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3											14
			Segundo	Abadejo a la marinera			4	5	6									14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
			Viernes	Primero	Crema de calabacín													
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			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
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4					11					
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9			11		
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		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														
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						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 a banda									5					
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten ni marisco, fruta lavada y pelada

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Yogur de leche:

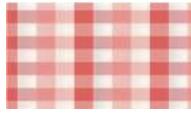
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni marisco, fruta lava

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten, lactosa, huevo ni pescado

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

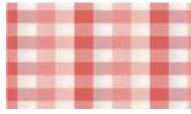
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten, PLV, merluza ni lubina

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

Yogur de soja: soja.

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

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

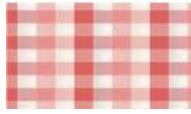
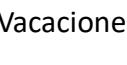
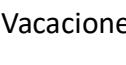
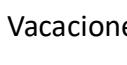
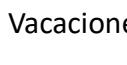
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														

14

Menú Sin gluten, PLV, cerdo ni marisco

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

Puedes consultar la declaración de alérgenos por platos en el listado adjunto a este menú.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

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

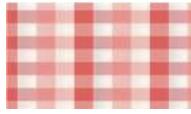
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadido

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

Yogur de soja: soja.

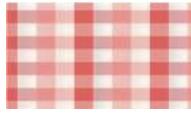
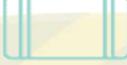
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten, PLV ni azúcar añadida

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin huevo, frutos secos ni legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

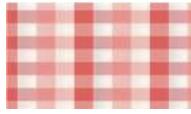
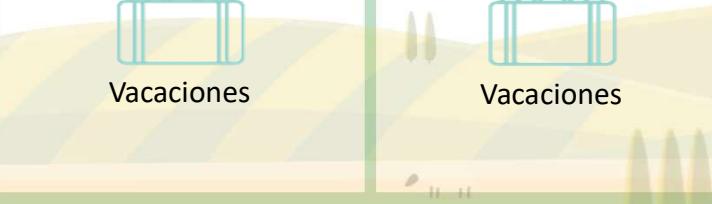
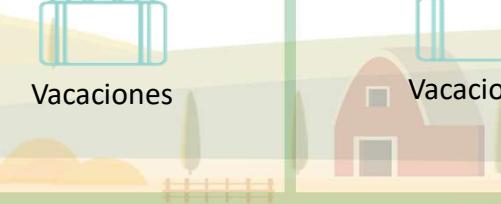
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos ni legum

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

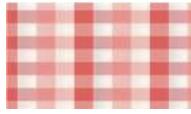
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo, frutos s Semana 1		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, frutos secos, lenteja					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin frutos secos, pescado ni guisantes

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

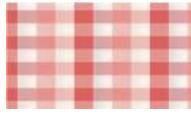
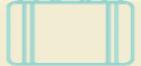
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin frutos secos, pescado ni guisantes																		
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	1		Segundo	Tortilla francesa		3												
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	1		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	2	Martes	Primero	Arroz a la cubana		3												
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	2		Segundo	Filete de ternera a la plancha														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	2		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	3	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	3		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	3		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	4	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	4		Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	4		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	5	Viernes	Primero	Crema de calabacín														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	5		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	5		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	6	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	6		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	6		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	7	Martes	Primero	Crema de calabaza														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	7		Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	7		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	8	Miércoles	Primero	Fabada asturiana	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	8		Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	8		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	9	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	9		Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	9		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	10	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1													11
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	10		Segundo	Pechuga de pavo al horno														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	10		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	11	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	11		Segundo	Pechuga de pavo al horno														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	11		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	12	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	12		Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	12		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	13	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	13		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	13		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	14	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														9
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	14		Segundo	Pechuga de pollo al horno														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	14		Guarnición	Pisto de verduras														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	15	Viernes	Primero	Alubias con patatas														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	15		Segundo	Tortilla francesa		3												
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	15		Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	16	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	16		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	16		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	17	Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	17		Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	17		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	18	Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	18		Segundo	Pollo al chilindrón														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	18		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	19	Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3											12
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	19		Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	19		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	20	Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	20		Segundo	Pechuga de pollo al horno														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	20		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	21	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	21		Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	21		Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	22	Martes	Primero	Alubias con patatas														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	22		Segundo	Filete de ternera a la plancha														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	22		Guarnición	-														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	23	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	23		Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	23		Guarnición	Ensalada de tomate														14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	24	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	24		Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
Sin frutos secos, pescado ni guisantes	24		Guarnición	-														

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin histamina

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

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

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

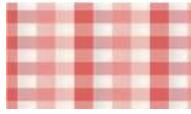
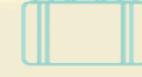
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin histamina

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz blanco														
			Segundo	Merluza al horno										4				
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Triturado sin lentejas ni carne

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 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 lentejas Semana 1		Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat)			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pescado azul con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4					9	10				14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4					9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Puré de fagonero con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y salmón			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat)			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 4		Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4					9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat)			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pasta con verduras y pescado blanc	1		4					9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pescado azul con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pescado blanco con verduras (patat)			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

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

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

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

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

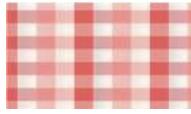
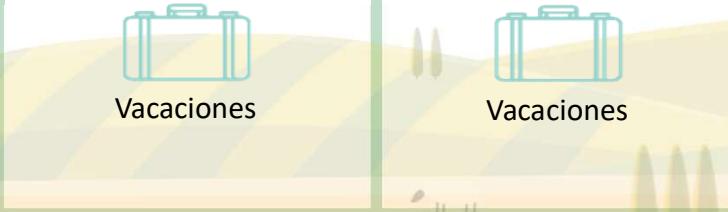
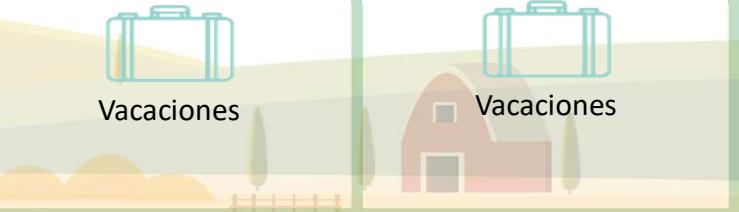
Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo

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

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Triturado sin legumbres, huevo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
 Verdura	 Pasta/Arroz
 Pasta/Arroz	 Verdura
 Legumbres	 Pasta/Arroz
 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, 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	SUFRITOS
Multialérgica 1: sin Semana 1		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														12
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											14
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Hervido de calabacín, calabaza y cebolla														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa			3											14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 5		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso			3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														12

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

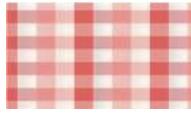
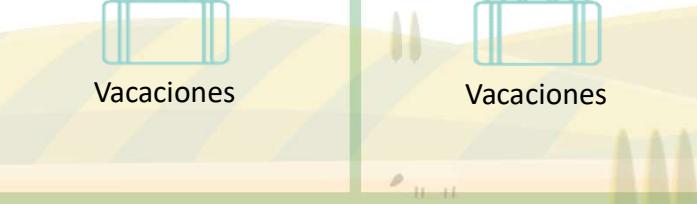
Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 1: sin lactosa, frut

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
 Huevo	 carne
 Pescado	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
 Fruta	 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Hipocalórica, baja Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
		Segundo	Tortilla francesa		3													14
		Guarnición	Ensalada de tomate															
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										14
		Segundo	Abadejo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
	Jueves	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Primero	Sopa de ave con fideos	1														12
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
		Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
		Guarnición	-															
Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1														
		Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
		Segundo	Pechuga de pavo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														14
	Jueves	Segundo	Bacalao al horno			4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Primero	Sopa de ave con fideos	1														12
		Segundo	Tortilla francesa		3													
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
		Segundo	Fogonero al horno			4												14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														14
	Jueves	Segundo	Filete de merluza a la plancha			4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Pisto de verduras															
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Segundo	Tortilla francesa		3													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1												9	11	
		Segundo	Merluza a las finas hierbas	1				4										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													
		Segundo	Tortilla francesa			3												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
	Jueves	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con letras	1											9	11	12
		Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3									9	9		14
		Guarnición	-															
		Martes	Primero	Garbanzos con patatas									4					
		Segundo	Bacalao al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras															
		Segundo	Tortilla francesa					3										14
		Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
	Jueves	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
		Guarnición	Ensalada de tomate															
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															

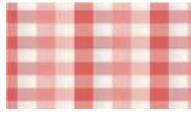
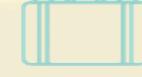
Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Yogur de soja: soja.

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Multialérgica 3: ba	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Zanahoria salteada														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturales	1													
			Segundo	Merluza a la siciliana			4											14
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza con picatostes naturales	1													14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Viernes	Primero	Hervido de patata, zanahoria y calabacín														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con jamón serrano														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza con virutas de jamón ser														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a las finas hierbas	1			4										
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín con picatostes naturales	1													
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Patatas guisadas con carne														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Calabacín asado														
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tortilla francesa con queso	2		3											
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Patatas con zanahoria con clara de huevo pi			3											
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado con patatas														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Zanahoria baby salteada														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14

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

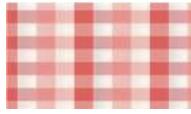
Listado de alérgenos por plato para el Menú Multialérgica 3: baja en fibra, hí

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil										4				
			Guarnición	Calabacín asado														

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

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

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

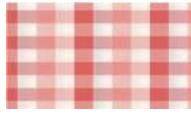
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUJCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Basal 1-3 años*

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

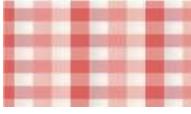
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal 1-3 años*

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUBTÍTULOS
		Viernes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil														4
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Purés 6-7 meses*

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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	 Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Purés 6-7 meses*	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de arroz con verduras y pollo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de bacalao con verduras		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fagonero con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de pavo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y pavo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de merluza con verduras		4												
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y pavo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de bacalao con verduras		4												14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de arroz con verduras y pavo														14
			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 pavo con verduras														
			Segundo	-														

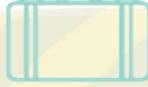
Listado de alérgenos por plato para el Menú Purés 6-7 meses*

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

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

Menú Purés 8-12 meses*

IN SITU VALLADOLID
DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



03 Sostenibilidad

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



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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

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

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

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

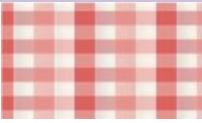
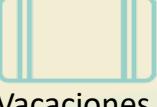
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Enfermedad renal (baja en proteína)

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

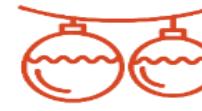
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABAJUDES	SULFITES
Enfermedad renal	Semana 1	Lunes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Arroz con calabacín														14
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Lechuga y zanahoria														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Verdura tricolor al aceite de ajo														14
			Segundo	Coditos en blanco	1												9	11
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1												9	11
			Guarnición	-														
	Semana 2	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
		Miércoles	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1												9	11
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajillo														
			Segundo	Coditos con zanahoria	1												9	11
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Marrones salteados con cebolla	1												9	11
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Jueves	Primero	Calabacín salteado con cebolla														
			Segundo	Patata y zanahoria al vapor														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Judías verdes con calabaza y cebolla														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lechuga y pepino														
			Segundo	Espirales con zanahoria	1												9	11
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Calabacín salteado														
			Segundo	Judías verdes con calabaza y cebolla														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Ensalada de arroz blanco con espárragos bla														14
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patata y zanahoria al vapor														
			Segundo	Arroz con calabaza														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor al vapor con patatas														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Pasta salteada con cebolla	1												9	11
			Guarnición	Lechuga y pepino														14
		Martes	Primero	Lechuga y pepino														14
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														
			Segundo	Verdura tricolor al aceite de ajo														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Hervido de patata, calabacín y calabaza														
			Segundo	Arroz hervido con zanahoria														
			Guarnición	-														

Menú Hipocalórica, baja en colesterol y sin fritos

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

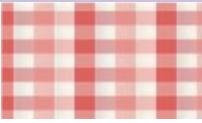
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Obesidad exógena

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Obesidad exógena

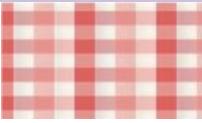
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Ovolactovegetariana (con huevo y lacteos)

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

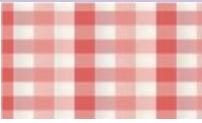
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	G	LECHE	HUEVO	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRABUJES	SULFITES
Ovolactovegetaria Semana 1		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Ensalada variada con aceitunas				4										14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3										12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Macarrones napolitana		1									9		11	
			Guarnición	-														
Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas															
		Segundo	Lentejas campesinas		1													
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Garbanzos con patatas															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Ensalada variada con aceitunas					4										14
		Segundo	Alubias con patatas															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Viernes	Primero	Brócoli con patata															
		Segundo	Macarrones con tomate		1										9		11	
		Guarnición	-															
Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
		Segundo	Lentejas a la hortelana		1													
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate												9		11	
		Segundo	Macarrones con tomate		1													14
		Guarnición	Ensalada de tomate															
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras												9			
		Segundo	Revuelto de queso		2	3												
		Guarnición	Pisto de verduras															
	Viernes	Primero	Alubias con patatas															
		Segundo	Tortilla francesa					3										
		Guarnición	-															
Semana 4	Lunes	Primero	Lechuga y pepino															14
		Segundo	Coditos con tomate		1										9		11	
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas															14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla					3										
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3												
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con letras		1										9		11	12
		Segundo	Judías verdes con salsa de tomate															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Ensalada variada con aceitunas					4										14
		Segundo	Garbanzos con patatas															
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras															
		Segundo	Tortilla francesa con queso		2	3												
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	Ensalada de tomate															14
		Segundo	Alubias con patatas															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega															14
		Segundo	Revuelto de huevo					3										
		Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos		1	2	3											12
		Segundo	Garbanzos con verduras															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	Hervido de patata, calabacín y calabaza															14
		Segundo	Arroz con verduras															
		Guarnición	-															

Menú Sin carne

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

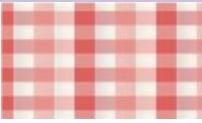
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin cerdo

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

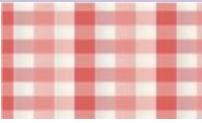
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

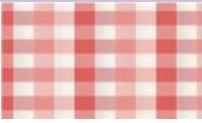
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin gluten ni huevo

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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
	
Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

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

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

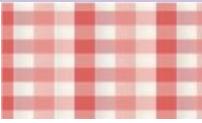
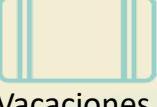
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

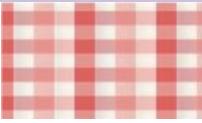
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin gluten ni PLV

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

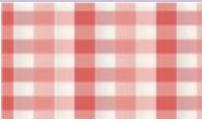
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

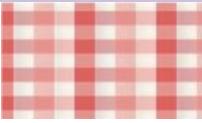
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

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

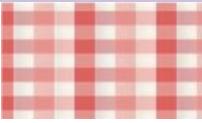
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Menú Sin marisco

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

Fruta

lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin marisco

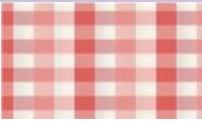
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

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

Menú Sin pescado

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

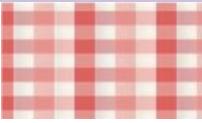
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOSTAZA	APO	ALTRABUJES	SULFITES
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3							9				14
			Segundo	Filete de ternera a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														14
			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														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	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas								3						
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas campesinas	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID

DICIEMBRE 2025

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

la ruta saludable

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



01 Salud

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



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
	
Legumbres	Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
Huevo	carne
	
Pescado	Huevo
	
Legumbres	Verdura
	
carne	Huevo
	
Fruta	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	PESADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALMENDRAS	SULFITES
Triturado	Semana 1	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de arroz con verduras y abadejo			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de merluza con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Puré de lentejas con verduras y pollo	1													
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de alubias con verduras y bacalao			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de verduras, pasta y huevo	1		3	4				9	10					14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4				9	10						14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Puré de fogonero con verduras			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de alubias con verduras y huevo			3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Puré de verduras, pasta y merluza	1		4				9	10						14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de lentejas con verduras y huevo	1		3											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de pollo con verduras														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de garbanzos con verduras y bacalao			4											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Puré de huevo con verduras			3											
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Puré de alubias con verduras y abadejo			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Puré de cerdo con verduras														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Puré de garbanzos con verduras y cerdo														14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Puré de arroz con verduras y merluza			4											14
			Segundo	-														
			Guarnición	-														