

Menú Basal

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Calamares a la romana	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 593,713 prot (g): 13,535 lip (g): 20,324 hc (g): 86,744	Kcal: 630,657 prot (g): 21,742 lip (g): 18,325 hc (g): 82,49	Kcal: 558,922 prot (g): 30,193 lip (g): 20,903 hc (g): 59,291
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Cocido completo	Abadejo en salsa de puerros	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla francesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Kcal: 511,02 prot (g): 19,696 lip (g): 8,932 hc (g): 83,39	Kcal: 737,257 prot (g): 25,128 lip (g): 31,268 hc (g): 80,167	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
		Kcal: 637,202 prot (g): 32,107 lip (g): 16,435 hc (g): 88,547	Kcal: 601,932 prot (g): 19,64 lip (g): 19,681 hc (g): 64,105	Kcal: 566,81 prot (g): 25,19 lip (g): 20,287 hc (g): 62,761
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón york)	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Salteado de judías verdes con jamón york
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	Yogur y pan	Ensalada de lechuga y zanahoria	Fruta fresca y pan
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral		Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 609,515 prot (g): 24,491 lip (g): 20,686 hc (g): 80,153	Kcal: 535,999 prot (g): 14,27 lip (g): 18,795 hc (g): 70,721	Kcal: 729,717 prot (g): 43,449 lip (g): 24,859 hc (g): 78,111	Kcal: 603,437 prot (g): 29,947 lip (g): 20,391 hc (g): 69,486	Kcal: 491,798 prot (g): 22,604 lip (g): 7,451 hc (g): 76,42
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Lomo al horno	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
Kcal: 462,81 prot (g): 18,177 lip (g): 11,972 hc (g): 66,846	Kcal: 574,829 prot (g): 26,204 lip (g): 19,743 hc (g): 63,504	Kcal: 614,251 prot (g): 29,308 lip (g): 15,258 hc (g): 88,274		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

03 Sostenibilidad

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón														14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11			14
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)				4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3						9					14
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Pollo en salsa de manzana														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3						9	10	11	12		
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3						9					14
			Segundo	Lentejas campesinas	1													
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate				4										
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas														
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	Jueves		Primero	0														
			Segundo	0														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú Basal 1-3 años

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	-	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patata y zanahoria al vapor	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Fruta fresca permitida y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca permitida y pan	Fruta fresca permitida y pan integral	Yogur natural. y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Hipocalórica

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Arroz con calabaza y calabacín	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo horno/plancha	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo al horno		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Calamares a la romana	Tortilla de patata y cebolla horno	Abadejo al horno
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Paella de verduritas (guisante, calabacín)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Abadejo en salsa de puerros	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales en salsa de queso	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Revuelto de huevo salteado	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1								8	9	10	11				
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella de verduritas (guisante, calabacín)																
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín																
			Segundo	Salmon horneado al eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Revuelto de huevo salteado				5												
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12				
		Segundo	Merluza en salsa verde					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																	
		Segundo	Lentejas campesinas	1																
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3											12		
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is composed of five vertical panels separated by thin green lines.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.															
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULTROS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1								8	9	10	11				
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1									9			11	12		14
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9						14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín						4										
			Segundo	Salmon horneado al eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Pollo en salsa de manzana																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3							9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa verde					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
			Segundo	Lentejas campesinas	1															
			Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3											12		
			Segundo	Tortilla francesa			5													
Guarnición			Ensalada de lechuga																14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de verduritas					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire banner is composed of five vertical panels separated by thin green lines.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CAGAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APJO	ALTRAMICES	SILFITOS		
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)																
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9						14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14	
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Coditos en blanco	1								9				11			
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9							14
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9						14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz tres delicias (huevo, guisante, jamón y	1	2	3		4					9					14	
			Segundo	Salmon horneado al eneldo					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
		Martes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3													14
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate																14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados																
			Segundo	Pollo en salsa de manzana																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Macarrones integrales en salsa de queso	1	2	3		4					9	10	11	12			
			Segundo	Merluza en salsa verde					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14
	Viernes	Primero	Salteado de judías verdes con jamón york	1	2	3							9						14	
		Segundo	Lentejas campesinas	1																
		Guarnición	-																	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria																
			Segundo	Lomo al horno	1	2	3					9							14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz																14
Martes		Primero	Alubias blancas con verduritas	1	2	3										12				
		Segundo	Tortilla francesa			3														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Abadejo en salsa de verduritas					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		

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

Menú Sin gluten

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Pollo en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
Coditos sin gluten en blanco	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Alubias estofadas con patatas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten		
05	06	07	08	09



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

[illegible]

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

Menú Sin harina de trigo, lácteos, SIN TOMATE NI AJO

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz con zanahoria Abadejo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten
14	15	16	17	18
Coliflor salteada Pechuga de pollo horno/plancha Coditos sin gluten en blanco Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos salteados con cebolla y zanahoria - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y calabacín Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimienta) Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con maíz y pimientos Pollo en salsa de manzana - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten en blanco salteados Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Judías verdes con zanahoria Filete de cerdo horno/plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con calabaza y brócoli Abadejo al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin harina de trigo, lácteos, SI

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJINILLA	APPO	ALTRAMUCCES	SULFITOS
Sin harina de trigo, Semana 1	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz con zanahoria															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Crema de calabaza															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada															
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
		Guarnición	Coditos sin gluten en blanco									9						
	Martes	Primero	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria													12		
		Segundo	Garbanzos salteados con cebolla y zanahori															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y calabacín															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Viernes	Primero	Ensalada de alubias pintas (cebolla, pimient															14
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
		Segundo	Salmon horneado al eneldo					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes	Primero	Crema de calabacín															
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Garbanzos con maíz y pimientos															
		Segundo	Pollo en salsa de manzana															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten en blanco salteados									9						
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Viernes	Primero	Judías verdes con zanahoria															
		Segundo	Filete de cerdo horno/plancha															
		Guarnición	Patatas cocidas															
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
		Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Martes	Primero	Alubias salteadas con cebolla y zanahoria															
		Segundo	Tortilla francesa				5											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Miércoles	Primero	Arroz con calabaza y brócoli															
		Segundo	Abadejo al horno					4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
Semana 5	Lunes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Martes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Miércoles	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		Guarnición	-															

A horizontal banner image showing a stylized farm landscape. It features rolling hills in shades of yellow and green, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The scene is set against a light blue sky.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

[illegible]

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Filete de cerdo horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos sin huevo	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos sin huevo con boloñesa vegetal	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones sin huevo con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Filete de cerdo horno/plancha	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduritas	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de cocido con fideos integrales	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduritas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Pisto de verduras	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con arroz (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz con calabaza y calabacín	Patatas estofadas con verduras	Brócoli salteado con patatas
Pollo en salsa de tomate	Revuelto de huevo salteado	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
-	Patatas cocidas	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Calabacín salteado con cebolla, pimiento y zanahoria	Arroz con salsa de tomate	Brócoli salteado con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla francesa horno	Pollo en salsa de manzana	Filete de merluza a la plancha	Filete de cerdo horno/plancha
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Pisto de verduras	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduritas		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Fruta fresca y pan sin trazas de soja	Yogur y pan sin trazas de soja		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire image is framed by a thin green border.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient. The entire image is framed by a thin green border.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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

Menú Sin PLV

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)	Alubias blancas estofadas con verduras	Crema de calabaza
		Abadejo al horno	Tortilla de patata y cebolla horno	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
		Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
14	15	16	17	18
Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón)	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín)	Paella mixta (pollo, marisco)	Patatas estofadas con verduras	Alubias pintas estofadas
Coditos con boloñesa vegetal de soja en salsa de tomate	Garbanzos estofados con patata y pollo	Abadejo en salsa de puerros	Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa
-	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
21	22	23	24	25
Arroz con zanahoria y calabacín	Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Macarrones integrales con salsa de tomate	Judías verdes salteadas con zanahoria
Salmón horneado al eneldo	Tortilla de patata y cebolla horno	Pollo en salsa de manzana	Merluza en salsa verde	Lentejas campesinas
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga y tomate	-	Ensalada de lechuga y zanahoria	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan
28	29	30	01	02
Crema de zanahoria	Alubias blancas con verduras	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa	Abadejo en salsa de verduras		
Ensalada de lechuga y maíz	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga y zanahoria		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHILA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz napolitana (salsa tomate, orégano)															
			Segundo	Abadejo al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas con verduritas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Coliflor salteada al ajoarriero (ajo, pimentón															14
			Segundo	Coditos con boloñesa vegetal de soja en sal:	1							8	9	10	11				
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía	1								9						
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo												11	12		14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Paella mixta (pollo, marisco)					4	5	6			9					14
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Viernes	Primero	Alubias pintas estofadas																
		Segundo	Tortilla francesa				5												
		Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria y calabacín															
			Segundo	Salmon horneado al eneldo					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga y tomate															14
		Miércoles	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Pollo en salsa de manzana															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Merluza en salsa verde						4										
		Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14	
	Viernes	Primero	Judías verdes salteadas con zanahoria																
		Segundo	Lentejas campesinas				1												
		Guarnición	-																
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de zanahoria															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga y maíz															14
		Martes	Primero	Alubias blancas con verduritas	1			5									12		
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo en salsa de verduritas						4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga y zanahoria															14
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Triturado

IN SITU VALLADOLID

Septiembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
		Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de pollo con calabaza
		-	-	-
		Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
		y	y	y
14	15	16	17	18
Puré de pollo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y ternera	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza	Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
21	22	23	24	25
Puré de arroz con zanahoria, calabacín y salmón	Puré de huevo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de garbanzos con zanahoria, calabacín y pollo	Puré de merluza con judía, zanahoria, calabacín	Puré de lentejas con zanahoria, calabacín
-	-	-	-	-
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas
y	y	y	y	y
28	29	30	01	02
Puré de cerdo con judía, zanahoria, calabacín	Puré de alubias con zanahoria, calabacín y huevo	Puré de arroz con zanahoria, calabacín y merluza		
-	-	-		
Triturado de frutas	Triturado de frutas	Triturado de frutas		
y	y	y		
05	06	07	08	09

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

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

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