

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla francesa	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Baja en colesterol

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

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

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

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

NOVIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de verduras con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Revuelto de huevo	Bacalao al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa de verduras con letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Bacalao al horno	Merluza bella aurora	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de verduras con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes con zanahoria	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Bacalao al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Revuelto de huevo	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Merluza bella aurora	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Acelgas con patatas salteadas	Macarrones sin gluten con tomate	Crema de verduras
Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Espinacas salteadas con patatas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos sin gluten	Arroz con salsa de tomate
Caballa a la plancha	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa de ave con letras sin gluten	Alubias blancas estofadas	Macarrones sin gluten con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de ave con arroz	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Pechuga de pollo al horno
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pavo al horno	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con arroz	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa de ave con arroz	Alubias blancas estofadas	Arroz con salsa de tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Merluza bella aurora	Pechuga de pollo al horno
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz												12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Tortilla de jamón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon Contramuslo de pollo con salsa de miel y mostaza Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas Pechuga de pavo al horno Puerro asado Fruta fresca y pan	Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con chorizo Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Huevos duros en salsa verde - Yogur sabor y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	Garbanzos con arroz Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones con picadillo Tortilla de jamón - Yogur sabor y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		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	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y mc											11			14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Puerro asado														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos duros en salsa verde			3											
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					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	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03	04	05	06	07
Crema de verduras	Alubias blancas estofadas	Brócoli a la gallega	Sopa de ave con fideos	Arroz a banda
Merluza al horno con ajo y perejil	Abadejo en salsa de tomate*	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Tortilla francesa
Ensalada de lechuga	-	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
10	11	12	13	14
Judías verdes salteadas con bacon	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
17	18	19	20	21
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pavo al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
24	25	26	27	28
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamoncitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
01	02	03	04	05
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate*				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		3											14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1											9	11	12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1											9	11	
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														

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