

## Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con verduras (menestra) Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur desnatado natural y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas cocidas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con zanahoria Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



Huevo



carne



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	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SUIERTOS			
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Crema de calabaza																		
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Jueves	Primero	Arroz con verduras (menestra)																		
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																		
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju			1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11				
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																	
			Guarnición	-																	14
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto				5														
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																		
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)			1		4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas			1							8	9	10						
		Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																		
		Segundo	Tortilla francesa horno				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																		
		Guarnición	-																	14	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco			1							9			11	12				
		Segundo	Magro con salsa de tomate																		
		Guarnición	Patatas cocidas																	14	
	Jueves	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
	Viernes	Primero	-																		
		Segundo	-																		
		Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con zanahoria																		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza			1															
		Guarnición	-																		
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11					
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																		
		Guarnición	-																	14	
	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	-																		

## Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Tortilla francesa horno Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de verduras con fideos integrales (judía, zanahoria, calabacín) Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Tortilla francesa horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5		5										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2		5						9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14	
		Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto				5														
	Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14		
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																		
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14		
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
	Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																		
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14		
	Guarnición	-																		
Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judí	1									9			11	12		14		
	Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4													
	Guarnición	Patatas dado fritas																		
Jueves	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Viernes	Primero	-																		
	Segundo	-																		
	Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares							5								14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																		
	Segundo	Tortilla francesa plancha				5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14		
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
	Segundo	Filete de merluza a la plancha					4													
	Guarnición	Lechuga y tomate																14		
Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2		5						9			11	12		14		
	Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to																14		
	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	-																		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Abadejo en salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Calamares a la romana fritos Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Abadejo en salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Verdura



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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
		Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5												
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5							9			11	12		
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5														
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares						5									14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1	2	5							9			11	12			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																	
		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	-																	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan sin gluten	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con patatas y verduras Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan sin gluten
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan sin gluten
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan sin gluten		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Pechuga de pollo horno/plancha Calabaza salteada Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan sin gluten	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4												
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	Garbanzos con patatas y verduras																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Sin gluten	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9							
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5													
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal)																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas cocidas																14
Sin gluten	Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9			12			14	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Sin gluten	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares					5									14		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Calabaza salteada																
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9							
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah)																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Sin gluten	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

## Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Pechuga de pollo horno/plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Tomate aliñado																	14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju			1														
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)			1		4												
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas			1							8	9	10					
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	14
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco			1							9			11	12			14
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares					5											14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza			1														
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos			1							9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		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	-																	

# Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# 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 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUCES	SUELTOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Crema de calabaza																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju		1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto				5													
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)		1			4											14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas		1							8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco		1								9			11	12		14	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares						5									14		
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza		1															
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
	Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos		1								9			11				
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zanah																	
		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 pescado

IN SITU PALENCIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Albóndigas mixtas con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Tortilla francesa horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Revuelto de huevo salteado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzo, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 02 Convivencia

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS				
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Crema de calabaza																		
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9							14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5														14	
			Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														14	
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																	14	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)																	
				Segundo	Revuelto de huevo salteado			5														
				Guarnición	Ensalada de lechuga																	14
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11				
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																	
				Guarnición	-																	
Miércoles			Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																		
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																		
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10							
			Guarnición	-																		
Semana 3	Lunes		Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Martes		Primero	Arroz con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																		
			Guarnición	-																	14	
	Miércoles		Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12				
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9								
			Guarnición	Patatas dado fritas																	14	
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes		Primero	Arroz con calamares					5													
			Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1																	
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Alubias blancas estofadas																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5															
			Guarnición	Ensalada de lechuga																	14	
	Miércoles		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14	
Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11						
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzo, zana																			
		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	-																			

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Crema de calabaza Magro con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y cebolla al horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (tomate, judía, calabacín) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes a la gallega (patata, pimentón) Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Boloñesa vegetal con patatas - Yogur de soja y pan
20	21	22	23	24
Menestra de verduras salteadas Tortilla de patata y calabacín al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Sopa de ave con fideos integrales eco Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Arroz con calamares Lentejas estofadas con calabaza - Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín) Garbanzos estofados con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



# la ruta saludable

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

## 01 Salud

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

## 03 Sostenibilidad

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

## 02 Convivencia

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

## 04 Juego

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

# RECOMENDADOR DE CENAS

### PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

### SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

# Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Crema de calabaza																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Miércoles	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla al horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4											
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (tomate, ju	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes a la gallega (patata, pimentón)															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
	Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		5							9			11	12		
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		Guarnición	-																
Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate y pisto			5														
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
	Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
	Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
	Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1									8	9	10					
	Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín al horno			5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14
Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																	
	Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																14	
	Guarnición	-																	
Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos integrales eco	1									9			11	12		14	
	Segundo	Magro con salsa de tomate																	
	Guarnición	Patatas dado fritas																	
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con calamares					5										14	
		Segundo	Lentejas estofadas con calabaza	1															
		Guarnición	-																
Martes	Primero	Alubias blancas estofadas																	
	Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
	Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Miércoles	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
	Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
	Guarnición	Lechuga y tomate																14	
Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori	1		5							9			11	12		14	
	Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
	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	-																	