

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur desnatado natural y pan	22 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Merluza con tomate y cebolla -
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	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	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Caballa a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Primero	Crema de zanahoria															
	Semana 4	Miércoles	Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1												9	11	
		Jueves	Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate													4		
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabaza															
	Semana 5	Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Calabacín asado															
			Primero	Garbanzos con arroz													4		
		Martes	Segundo	Salmón horneado al eneldo													4		
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
			Primero	Sopa letras	1												9	11	12
		Miércoles	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															14
			Guarnición	Lechuga y tomate															
			Primero	Alubias blancas estofadas															14
		Jueves	Segundo	Filete de merluza a la plancha		4													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Macarrones con tomate	1												9	11	
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Lentejas estofadas	1														
	Semana 6	Lunes	Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
			Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Martes	Segundo	Abadejo al horno													4		
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Primero	Coliflor en salsa paprika															
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1												9	11	
		Jueves	Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín															
		Viernes	Segundo	Merluza con tomate y cebolla		4													
			Guarnición	-															
			Primero	-															
	Semana 7	Lunes	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Martes	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Miércoles	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Jueves	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Tilapia al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Revuelto de queso - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa de verduras con letras Bacalao al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	22 Alubias blancas estofadas Merluza bella aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	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	Primero	Patatas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Caballa en escabeche	1				4								14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
			Primero	Crema de zanahoria															
	Semana 4	Jueves	Segundo	Tilapia al horno				4											
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12		
		Viernes	Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate					4										
		Semana 5	Segundo	Merluza en salsa verde															
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Revuelto de queso	2	3								9					
			Guarnición	-															
			Primero	Garbanzos con arroz					4								14		
			Segundo	Salmón horneado al eneldo						4									
		Jueves	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de verduras con letras	1									9	11	12			
			Segundo	Bacalao al horno				4											
		Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate													14		
			Primero	Alubias blancas estofadas					4					9					
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2	4							9					
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Macarrones con tomate	1									9	11				
			Segundo	Tortilla francesa		3													
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Arroz con salsa de tomate					4	5	6								
			Segundo	Abadejo a la marinera															
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Coliflor en salsa paprika					3										
			Segundo	Revuelto de huevo															
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
		Viernes	Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Merluza a la siciliana					4										
		Lunes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Jueves	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Cordón bleu de pollo Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Revuelto de queso - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	22 Alubias blancas estofadas Merluza bella aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	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	Primero	Patatas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Caballa en escabeche	1				4								14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Crema de zanahoria															
	Semana 4	Miércoles	Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6				9			14		
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12			
		Jueves	Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Semana 5	Segundo	Merluza en salsa verde		4													
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Revuelto de queso	2	3								9					
			Guarnición	-															
			Primero	Garbanzos con arroz															
			Segundo	Salmón horneado al eneldo					4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa letras	1									9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
		Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate															
			Primero	Alubias blancas estofadas										9					
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2	4							9					
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Macarrones con tomate	1									9		11			
			Segundo	Tortilla francesa		3													
		Semana 4	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Arroz con salsa de tomate															
			Segundo	Abadejo a la marinera					4	5	6								
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Revuelto de huevo		3													
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3										12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
		Viernes	Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Merluza a la siciliana					4										
		Semana 5	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Jueves	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															

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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12 Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	13 Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten	15 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	21 Sopa de ave con letras sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten	22 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	23 Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
26 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	29 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate															
			Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Fogonero al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Semana 3	Primero	Patatas estofadas con verduras															
			Segundo	Caballa a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
			Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Crema de zanahoria															
	Semana 4	Miércoles	Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten															
		Jueves	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															
			Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate															
		Viernes	Segundo	Merluza en salsa verde															
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabaza															
	Semana 5	Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Calabacín asado															
			Primero	Garbanzos con arroz															
		Martes	Segundo	Salmón horneado al eneldo															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa de ave con letras sin gluten															
		Miércoles	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno															
			Guarnición	Lechuga y tomate															
			Primero	Alubias blancas estofadas															
		Jueves	Segundo	Filete de merluza a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Macarrones sin gluten con tomate															
		Viernes	Segundo	Tortilla francesa															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Alubias pintas con verduras															
	Semana 4	Lunes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla															
			Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Arroz a la cubana															
		Martes	Segundo	Abadejo a la marinera															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Coliflor en salsa paprika															
		Miércoles	Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten															
		Jueves	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín															
		Viernes	Segundo	Merluza a la siciliana															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
	Semana 5	Lunes	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Martes	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Miércoles	Segundo	-															
			Guarnición	-															
			Primero	-															
		Jueves	Segundo	-															
			Guarnición	-															

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	ALTRAMUCES	SURFOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	22 Alubias blancas estofadas Merluza bella aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
26 Lentejas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCUS	SUFRITO		
Sin huevo (pasta si Semana 1)		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de verduras																
			Segundo	Fogonero al horno														4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
Semana 2		Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras																
			Segundo	Caballa en escabeche														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Martes	Primero	Lentejas estofadas														14		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														14		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														1		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													5	11		
			Guarnición	-														14		
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
			Segundo	Merluza en salsa verde														4		
			Guarnición	-																
Semana 3		Lunes	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Calabacín asado																
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														14		
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														4		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Miércoles	Primero	Sopa letras														1		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													9	11	12	
			Guarnición	Lechuga y tomate														14		
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														1		
			Segundo	Merluza bella aurora													2	4	5	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate														1	9	11
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
Semana 4		Lunes	Primero	Lentejas estofadas														1		
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14		
			Guarnición	Ensalada de tomate														14		
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														14		
			Segundo	Abadejo a la marinera													4	5	6	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14		
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos														1		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													9	11	14	
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														14		
			Segundo	Merluza a la siciliana														4		
			Guarnición	-														14		
Semana 5		Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

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

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	15 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	22 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 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	ALTRAMUCUS	SUFRITO
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras	1													
			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 pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde		4												
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo		4												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														14
			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	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Martes	Primero	Arroz a la cubana		3							4	5	6			
			Segundo	Abadejo a la marinera														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana		4												14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa -	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12 Patatas estofadas con chorizo Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	16 Arroz con salsa de tomate Huevos duros en salsa verde -
19 Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur sabor y pan	22 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana con chorizo Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	29 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	30 Crema de calabacín Revuelto de huevo Tomate aliñado Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 2	Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3											14
			Segundo	Tortilla francesa	3													
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Semana 3	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3											14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Crema de zanahoria														14
	Semana 4	Miércoles	Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
			Primero	Sopa letras	1													14
		Jueves	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
			Primero	Alubias blancas estofadas														14
		Viernes	Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3											14
	Semana 5	Lunes	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
			Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3											14
		Martes	Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Coliflor en salsa paprika														14
		Miércoles	Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3											14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1													14
		Jueves	Segundo	Cocido completo	1	2	3											14
			Guarnición	-														14
			Primero	Crema de calabacín														14
		Viernes	Segundo	Revuelto de huevo		3												14
			Guarnición	Tomate aliñado														14
			Primero	-														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	ALTRAMUCES	SURFOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA
ENERO 2026

LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa -	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12 Patatas estofadas con verduras Caballa en escabeche Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	13 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	14 Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan	15 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	16 Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde -
19 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan	20 Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	21 Sopa letras Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Yogur de soja y pan	22 Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	23 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
26 Lentejas estofadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	27 Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	28 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	29 Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo -	30 Crema de calabacín Merluza a la siciliana -
02	03	04	05	06

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	 Huevo
 Legumbres	 Verdura
 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	ALTRAMUCUS	SUFRUTOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 2	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	Primero	Patatas estofadas con verduras	1														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4									14		
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14		
			Primero	Crema de zanahoria															
		Jueves	Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate													14		
			Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
		Viernes	Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
			Guarnición	-															
			Primero	Arroz con salsa de tomate										4					
		Semana 4	Segundo	Merluza en salsa verde															
			Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Calabacín asado															
			Primero	Garbanzos con arroz										4					
			Segundo	Salmón horneado al eneldo													14		
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Sopa letras	1									9	11	12			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													14		
		Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate															
			Primero	Alubias blancas estofadas										4					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha													14		
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Macarrones con tomate	1									9	11				
			Segundo	Tortilla francesa		3													
		Semana 5	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3											14		
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate															
			Primero	Arroz a la cubana		3								4	5	6			
			Segundo	Abadejo a la marinera													14		
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14		
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga															
			Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo															
		Viernes	Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín										4					
			Segundo	Merluza a la siciliana													14		
		Lunes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Martes	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Miércoles	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															
		Jueves	Guarnición	-															
			Primero	-															
			Segundo	-															

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														