

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			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 a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 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										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza con tomate y cebolla				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin carne

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						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 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de queso		2	3						9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			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											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin cerdo

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		5						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con verduras														
			Segundo	Caballa en escabeche	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pollo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Revuelto de queso		2	5						9					
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			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	-														

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

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	-													
		Martes	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	-													
		Miércoles	Primero	-													
			Segundo	-													
			Guarnición	-													
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9				
			Segundo	Tortilla francesa			5										
			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 a la plancha				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3										
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno													
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12		
			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									
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras sin gluten									9		12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno													
			Guarnición	Lechuga y tomate													14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4									
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias pintas con verduras													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana			5										
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6							14
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12		
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera													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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
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	1			4										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			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			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			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										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Merluza bella aurora	1	2		4					9					
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	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 huevo (pasta sin trazas de h

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1		3						9		11			
			Segundo	Tortilla francesa														
			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	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			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Miércoles	Primero	Garbanzos con arroz				4										
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Arroz a la cubana			3											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Merluza a la siciliana				4										14
			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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Patatas estofadas con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos duros en salsa verde			3											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU PALENCIA

ENERO 2026

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

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



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

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

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

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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														