

Menú Baja en colesterol

IN SITU PALENCIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
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	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo al horno	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



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	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 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
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		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
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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 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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Revuelto de huevo	Bacalao al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Calamares a la romana fritos
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
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	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos	
Tortilla de patata y cebolla	Abadejo a la marinera	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	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			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	5									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	5						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	-														
	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 verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Bacalao al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras Calamares a la romana fritos Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
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 Cordón bleu de pollo frito Ensalada de tomate Fruta fresca 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
16	17	18	19	20
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 Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Merluza bella aurora Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Tortilla francesa - Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
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 Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin cerdo

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin cerdo	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	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 frito	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	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas	1	2		4					9					
			Segundo	Merluza bella aurora														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
	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	5									12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con arroz Magra a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Abadejo en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de verduras Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras Caballa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde - Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Calabacín asado Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos con arroz Salmón horneado al eneldo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con letras sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa - Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz a la cubana Abadejo a la marinera Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

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 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			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 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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con letras sin gluten									9			12		14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
	Semana 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 y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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 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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Escalope de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Merluza bella aurora	Pechuga de pollo al horno
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Pechuga de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			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			
			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	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	1			4					9					
			Segundo	Merluza bella aurora			2											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga 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
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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 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	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU PALENCIA

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
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 y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla de patata y cebolla	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



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	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			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 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	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Calabacín asado														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz				4										
			Segundo	Salmón horneado al eneldo														
			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				4										
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					5	6								
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			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
	Semana 5	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			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 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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Macarrones con picadillo Tortilla francesa - Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
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 Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	Arroz con salsa de tomate Huevos duros en salsa verde - Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza Lomo en salsa de quesos - Fruta fresca y pan	Garbanzos con arroz Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan integral	Sopa letras Pollo asado con salsa barbacoa Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan integral	Macarrones con tomate Tortilla francesa de jamón york - Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
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 Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo asada con mostaza a la miel											11			14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Macarrones con picadillo	1	2	5						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			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	5						9					14
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			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	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	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Huevos duros en salsa verde			5											
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Lomo en salsa de quesos	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos con arroz														
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa de jamón york	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas estofadas	1														
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
		Guarnición	Ensalada de tomate														14	
	Martes	Primero	Arroz a la cubana con chorizo	1	2	5						9					14	
		Segundo	Pechuga de pollo al horno															
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Miércoles	Primero	Colíflor en salsa paprika															
		Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	5						9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11				
		Segundo	Cocido completo	1	2	5						9					14	
		Guarnición	-															
	Viernes	Primero	-															
		Segundo	-															
		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 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

Marzo 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Judías verdes con patatas salteadas	Alubias pintas con arroz	Lentejas estofadas	Macarrones con tomate	Crema de verduras
Pechuga de pollo al horno	Magra a la plancha	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Fogonero al horno
Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-	-	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Patatas estofadas con verduras	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate
Caballa en escabeche	Tortilla de patata y cebolla	Pechuga de pollo al horno	Garbanzos con patata y pollo	Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con arroz	Sopa letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Cinta de lomo a la plancha	Salmón horneado al eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa
Calabacín asado	Ensalada de tomate	Lechuga y tomate	Ensalada de lechuga	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Lentejas estofadas	Arroz a la cubana	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla de patata y cebolla	Abadejo a la marinera	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con patata y pollo	
Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
30	31	01	02	03



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



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Judías verdes con patatas salteadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			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 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	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											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	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										14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
	Semana 4	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz a la cubana			5											
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			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 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	-														