

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Paella de verduras (menestra)	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
	Hamburguesa mixta horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Merluza en salsa verde (guisante)	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
	Lechuga iceberg	Tomate aliñado	0	Lechuga iceberg
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
	Kcal: 656,858 prot (g): 22,987 lip (g): 21,518 hc (g): 68,641	Kcal: 660,183 prot (g): 22,274 lip (g): 20,154 hc (g): 86,384	Kcal: 513,677 prot (g): 21,622 lip (g): 9,29 hc (g): 81,73	Kcal: 724,582 prot (g): 44,761 lip (g): 25,83 hc (g): 74,292
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	0	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	0
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105	Kcal: 500,591 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 85,433	Kcal: 598,112 prot (g): 20,411 lip (g): 22,091 hc (g): 76,835	Kcal: 505,323 prot (g): 25,184 lip (g): 12,399 hc (g): 67,413	Kcal: 698,751 prot (g): 42,493 lip (g): 15,78 hc (g): 89,028
20	21	22	23	24
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas		
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate		
Lechuga iceberg	0	Patatas dado fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan		
Kcal: 497,054 prot (g): 13,214 lip (g): 14,085 hc (g): 74,555	Kcal: 632,752 prot (g): 18,884 lip (g): 13,328 hc (g): 100,904	Kcal: 641,641 prot (g): 24,144 lip (g): 23,976 hc (g): 61,887		
27	28	29	30	01
Brócoli a la gallega (patata, pimentón)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de verduras (menestra)	Sopa de cocido con fideos integrales	
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Salmón al horno con eneldo	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg	0	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	
Kcal: 545,44 prot (g): 35,379 lip (g): 20,535 hc (g): 50,382	Kcal: 600,728 prot (g): 26,86 lip (g): 21,519 hc (g): 65,168	Kcal: 486,589 prot (g): 22,955 lip (g): 18,965 hc (g): 53,734	Kcal: 502,91 prot (g): 21,472 lip (g): 5,149 hc (g): 83,677	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	SULTOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	MOHINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Baja en colesterol	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11				
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													14
			Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves		Primero	Arroz con sanfaina																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																
			Segundo	Abadejo al horno				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
			Guarnición	-																
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de letras	1	2	3					9			11	12		14		
			Segundo	Tortilla francesa horno			5													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Magro horno/plancha																
			Guarnición	Patatas cocidas																14
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras (menestra)																
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11				
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
Semana 5	Lunes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Miércoles		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Jueves		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Viernes		Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA

Abril 2026

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Diabética	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg															14		
	Miércoles		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Arroz con sanfaina																	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
				Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
				Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																	14
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																	
			Segundo	Abadejo al horno				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de letras	1	2	3					9			11	12			14		
			Segundo	Tortilla francesa horno			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Patatas cocidas																	14
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																	14
	Martes		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras (menestra)																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

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

Menú Sin carne

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUIERTOS		
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11				
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1			5		5										
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahori)	1	2		5										12		
			Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																14
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal)																	
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10						
		Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de verduras con letras (judía, zanahori)	1								9			11	12		14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Abadejo en salsa de tomate					4												
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4													
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras (menestra)																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos integrales (judía)	1									9			11	12		14	
		Segundo	Garbanzos estofados con verduras (judía, to)																14	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Menú Sin fructosa

IN SITU SEGOVIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado Magro horno/plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur natural y pan
13	14	15	16	17
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Arroz salteado con champiñones Tortilla francesa plancha Lechuga y apio Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Abadejo al horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Filete de pollo horno/plancha Patatas cocidas Yogur natural y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras Tortilla francesa horno Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Arroz salteado con ajo Abadejo al horno Lechuga y aceitunas negras Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Magro horno/plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan		
27	28	29	30	01
Brócoli hervido con patatas Cinta de lomo a la plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Crema de espinacas Salmón al horno con eneldo Lechuga iceberg Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo horno/plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Macarrones con aceite de oliva y queso ralla	1	2	3							9			11				
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14	
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14	
	Jueves	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Viernes	Primero	Brócoli hervido con patatas																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada															14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Ensalada de escarola																14
Miércoles		Primero	Arroz salteado con champiñones																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
		Guarnición	Lechuga y apio																14	
Jueves		Primero	Acelgas con patatas salteadas																14	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Brócoli al vapor																	
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con letras	1	2	3						9			11	12		14		
		Segundo	Tortilla francesa horno			3														
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz salteado con ajo																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga y aceitunas negras																14	
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																	
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli hervido con patatas																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14	
		Segundo	Tortilla francesa plancha			3														
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Crema de espinacas																14	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																	
		Guarnición	Ensalada de escarola																14	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

Menú Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Abril 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa mixta horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Paella de verduras (menestra) Merluza en salsa verde (guisante) - Fruta fresca y pan integral	Lentejas estofadas con verduras (menestra) Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana fritos Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro) Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Alubias estofadas con calabaza Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Sopa de letras Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Garbanzos con pimiento y maíz - Fruta fresca y pan integral	Menestra de verduras salteadas Filete ruso mixto con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Alubias estofadas con verduras (menestra) Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras (menestra) Salmón al horno con eneldo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo) - Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS				
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11						
			Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	3						9						14			
			Guarnición	Lechuga iceberg																14		
	Miércoles		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3															
			Guarnición	Tomate aliñado																	14	
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																		
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4														
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																	
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																		
			Guarnición	Lechuga iceberg																	14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																	
				Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5											14	
				Guarnición	Lechuga iceberg																	14
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11					
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
				Guarnición	-																	
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3															
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																		14
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																		
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																		14
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																		
			Segundo	Pollo en salsa de tomate																		
			Guarnición	Patatas cocidas																		14
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de letras	1	2	3					9			11	12			14			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3															
			Guarnición	Lechuga iceberg																		14
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																		
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	Menestra de verduras salteadas																		
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9								14	
			Guarnición	Patatas dado fritas																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																		
			Guarnición	Lechuga y tomate																		14
	Martes		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																		
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3															
			Guarnición	Lechuga iceberg																		14
	Miércoles		Primero	Crema de verduras (menestra)																		
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4														
			Guarnición	Lechuga iceberg																		14
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
Semana 5	Lunes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Martes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Miércoles		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Jueves		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		
	Viernes		Primero	-																		
			Segundo	-																		
			Guarnición	-																		

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS		
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate										9							
		Segundo	Magro horno/plancha																	
		Guarnición	Lechuga iceberg															14		
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													14	
		Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																	
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4												
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	Garbanzos estofados																	
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
			Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
Miércoles		Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves		Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																	
		Segundo	Abadejo al horno					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes		Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas cocidas																14	
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9				12		14		
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas																	
		Segundo	Magro con salsa de tomate																	
		Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
		Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles	Primero	Crema de verduras (menestra)																	
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9							
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Verdura



Legumbres



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Pescado



Huevo



carne



Legumbres



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta



Fruta

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

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

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

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS			
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
				Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
				Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes		Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11				
				Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5													
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10							
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de letras	1		5					9			11	12		14			
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Crema de verduras (menestra)																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves		Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1								9			11					
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
06	07	08	09	10
	Arroz con salsa de tomate Magro horno/plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata y cebolla horno Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Arroz con sanfaina Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan integral	Brócoli hervido con patatas Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas Lechuga iceberg Yogur y pan
13	14	15	16	17
Col con patatas salteada Filete de merluza a la plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	Arroz integral con salsa de tomate y pisto Tortilla francesa plancha Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Patata, zanahoria y puerro al vapor Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo) Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Brócoli al vapor Pollo en salsa de tomate Patatas cocidas Yogur y pan
20	21	22	23	24
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y calabacín horno Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Arroz integral con salsa de tomate Abadejo al horno Lechuga y aceitunas Fruta fresca y pan integral	Espinacas salteadas Magro con salsa de tomate Patatas dado fritas Fruta fresca y pan		
27	28	29	30	01
Brócoli a la gallega (patata, pimentón) Cinta de lomo a la plancha Lechuga y tomate Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Tortilla francesa plancha Lechuga iceberg Fruta fresca y pan integral	Crema de espinacas Salmón al horno con eneldo Lechuga iceberg Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo horno/plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan integral	
04	05	06	07	08



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres ni leguminosas

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SULFITOS	
Sin legumbres ni le	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas con patatas																14
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5												
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Arroz con sanfaina																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
		Guarnición	Ensalada de escarola																14
	Viernes	Primero	Brócoli hervido con patatas																
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Primero	Col con patatas salteada															14	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha				4											14	
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patata, zanahoria y puerro al vapor																14
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1				4											14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Brócoli al vapor																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con arroz													12		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Abadejo al horno					4											
		Guarnición	Lechuga y aceitunas																14
	Miércoles	Primero	Espinacas salteadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																14
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas																14
		Segundo	Tortilla francesa plancha				5												
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Crema de espinacas																14
		Segundo	Salmón al horno con eneldo					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12		14
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Zanahoria dado salteada																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUELTOS	
Sin pescado ni ma	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Hamburguesa mixta horno/plancha	1	2	5						9							14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5													
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
		Guarnición	Guisantes salteados con cebolla																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana																
		Segundo	Filete de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1								8	9	10					
		Guarnición	-																
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	5						9			11	12		14	
		Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5							9						14
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Revuelto de huevo salteado			5													
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos integrales	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



Verdura



carne



carne



Pescado



Huevo



carne



Verdura



Huevo



carne



Huevo



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo (pasta sin traza)

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOHIZILA	APPO	ALTRAMUZES	SURTITOS	
Sin PLV, huevo (pa	Semana 1	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1									9			11			
		Segundo	Magro horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Tomate aliñado																14
	Jueves	Primero	Paella de verduras (menestra)																
		Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)						4										
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
		Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1															
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga y zanahoria																14
	Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
		Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1					4										14
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
		Segundo	Pollo en salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas cocidas																14
Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1								9			11	12		14	
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
		Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas																
		Segundo	Magro con salsa de tomate																
		Guarnición	Patatas dado fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate																14
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Miércoles	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Salmón al horno con eneldo						4										
		Guarnición	Lechuga iceberg																14
	Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1									9			11	12		14
		Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

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



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUZES	SUIERTOS			
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11					
			Segundo	Magro horno/plancha																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			5														
			Guarnición	Tomate aliñado																14	
	Jueves		Primero	Paella de verduras (menestra)																	
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4													
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1																
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba																	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Semana 2	Lunes		Primero	Judías verdes al ajoarriero																
				Segundo	Filete de merluza a la plancha				4												
				Guarnición	Lechuga iceberg																14
		Martes		Primero	Sopa de ave con fideos	1															
				Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14
				Guarnición	-																
Miércoles			Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria																14	
Jueves			Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																	
			Segundo	Abadejo guisado a la riojana (pimiento rojo)	1			4												14	
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
Viernes			Primero	Alubias estofadas con calabaza																	
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10							
			Guarnición	-																	
Semana 3	Lunes		Primero	Sopa de letras	1		5						9			11	12		14		
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Martes		Primero	Arroz integral con salsa de tomate																	
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	Menestra de verduras salteadas																	
			Segundo	Magro con salsa de tomate																	
			Guarnición	Patatas dado fritas																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 4	Lunes		Primero	Brócoli a la gallega (patata, pimentón)																	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																	
			Guarnición	Lechuga y tomate																14	
	Martes		Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																	
			Segundo	Tortilla francesa plancha			5														
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Miércoles		Primero	Crema de verduras (menestra)																	
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4													
			Guarnición	Lechuga iceberg																14	
	Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos integrales	1								9			11	12				
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo																14	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
Semana 5	Lunes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Martes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Miércoles		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Jueves		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	
	Viernes		Primero	-																	
			Segundo	-																	
			Guarnición	-																	