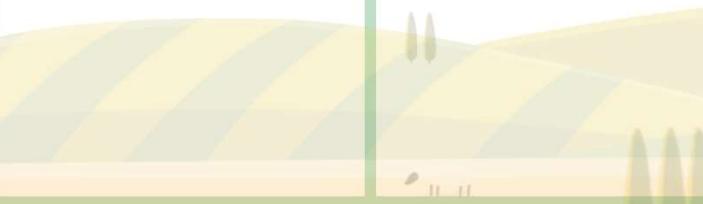
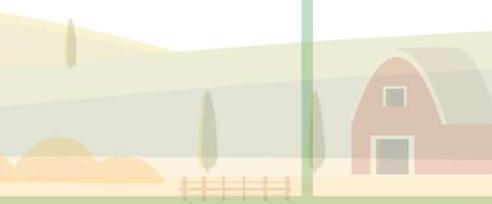


Menú Basal

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 421,497 prot (g): 23,836 lip (g): 14,413 hc (g): 49,815	02 Arroz con verduras Varitas de merluza 0 Fruta fresca y pan Kcal: 580,102 prot (g): 14,239 lip (g): 16,744 hc (g): 90,697	03 Coliflor en salsa paprika Lomo adobado a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan Kcal: 396,679 prot (g): 22,407 lip (g): 12,566 hc (g): 44,82	04 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Yogur sabor y pan Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	05 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos 0 Fruta fresca y pan Kcal: 340,314 prot (g): 18,3 lip (g): 8,531 hc (g): 44,917
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas 0 Fruta fresca y pan Kcal: 479,443 prot (g): 30,404 lip (g): 15,464 hc (g): 50,733	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa 0 Fruta fresca y pan Kcal: 447,944 prot (g): 14,715 lip (g): 21,523 hc (g): 46,149	12 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029
15 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Mahonesa Fruta fresca y pan Kcal: 533,015 prot (g): 12,213 lip (g): 31,428 hc (g): 46,295	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo 0 Yogur sabor y pan Kcal: 874,58 prot (g): 33,143 lip (g): 44,212 hc (g): 81,194	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros 0 Fruta fresca y pan Kcal: 551,19 prot (g): 24,67 lip (g): 17,917 hc (g): 70,886	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan Kcal: 683,574 prot (g): 39,896 lip (g): 33,116 hc (g): 53,095	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan Kcal: 482,267 prot (g): 24,539 lip (g): 14,435 hc (g): 60,109
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29 	30 	31 	01 	02 

la ruta saludable

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

01 Salud

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

02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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

¡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
 Legumbres	 Verdura
 carne	 Huevo
	 Pescado
 Fruta	 Huevo
	 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	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primer	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primer	Arroz con verduras	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3											14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
			Guarnición	0														
Semana 2	Lunes	Lunes	Primer	Macarrones con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4						11					
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primer	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primer	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primer	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
		Martes	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada mixta			4											
		Viernes	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primer	Coditos con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza a la crema	1	2	4						9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primer	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primer	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
	Jueves	Jueves	Primer	Garbanzos con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primer	Sopa de ave con letras	1	2	3						9					
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
Semana 5	Lunes	Lunes	Primer	Brócoli con patatas y pimentón														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primer	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primer	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primer	Sopa de cocido con fideos	1								9					
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														

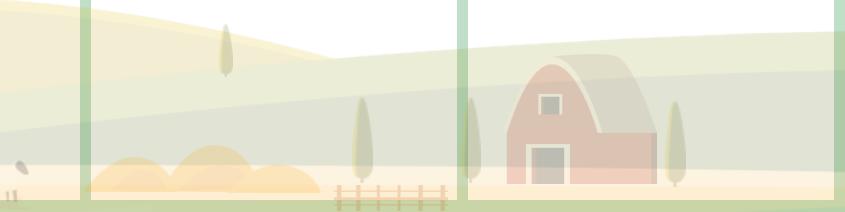
Listado de alérgenos por plato para el Menú Basal

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	CAJAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOIA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					1	2	3	4	5	6				14
			Segundo	Filete de merluza empanado										9				14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	12 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, fabricantes o disponibilidad de información actualizada.

Pan blanco/integral; gluten; Fruta fresca; no contiene alérgenos. Yoghur de leche; Pan sin gluten; no contiene alérgenos. Yoghur de soia; soia.

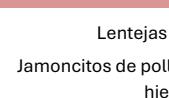
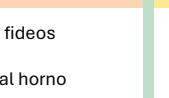
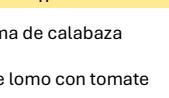
Listado de alérgenos por plato para el Menú Diabética

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Hipercolesterolemia

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan
				
FESTIVO	09	10	11	12
	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Sopa de ave con fideos Pechuga de pavo al horno	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate	Alubias con patatas Bacalao al horno
	- Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	- Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Yogur desnatado sabor y pan
				
VACACIONES	16	17	18	19
	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Alubias blancas estofadas
Judías verdes al ajoarriero	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno
Fogonero al horno	-	Ensalada de escarola	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Lechuga y zanahoria	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
				
29	30	31	01	02
				
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipertensión

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Hipertensión Semana 1		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
		Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
		Viernes	Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1													11
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
		Martes	Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
		Miércoles	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
		Jueves	Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
		Lunes	Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Martes	Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Jueves	Guarnición	Ensalada mixta			4											14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Coditos con tomate	1													11
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de escarola														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Pisto de verduras														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
		Jueves	Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1												11	12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
		Viernes	Guarnición	-														
Semana 5		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
		Lunes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno			4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

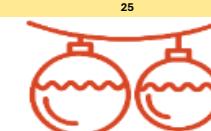
Listado de alérgenos por plato para el Menú Hipercolesterolemia

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin carne

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Varitas de merluza -	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
08  FESTIVO	09	10	11	12
	Lentejas estofadas Revuelto de huevo Acelgas salteadas Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Tilapia al horno Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Mahonesa Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras -	Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de puerros -	Espinacas salteadas con patatas Revuelto de huevo Ensalada mixta Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Arroz con verduras	1	2	3	4										14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4										14
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
	Jueves	Guarnición	Patata panadera al horno															
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
Semana 2	Lunes	Primero	Guarnición	-														
			Segundo	Macarrones con tomate	1											9		11
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Merluza en salsa de curry			4											11
			Segundo	Lentejas estofadas	1													
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Revuelto de huevo			3											
			Segundo	Acelgas salteadas														
	Jueves	Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tilapia al horno			4											
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
Semana 3	Lunes	Primero	Guarnición	-														
			Segundo	Alubias con patatas														
			Guarnición	Skipper de bacalao	1	2	3	4										14
		Martes	Guarnición	Ensalmada de lechuga														14
			Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4								9		14
		Miércoles	Guarnición	Mahonesa			3									9		
			Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
	Jueves	Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											14
Semana 4	Lunes	Primero	Guarnición	-														
			Segundo	Coditos con tomate	1											9		
			Guarnición	Merluza a la crema	1	2	3	4								9	10	11
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											14
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tilapia al horno			4											
	Jueves	Miércoles	Guarnición	Pisto de verduras														
			Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Coditos con tomate	1											9	10	11
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
Semana 5	Lunes	Primero	Guarnición	-														
			Segundo	Brócoli a la gallega														14
			Guarnición	Revuelto de huevo			3											
		Martes	Guarnición	Ensalmada de lechuga														
			Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
	Jueves	Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Primero	Sopa de verduras con letras	1													
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con letras	1											9		
			Segundo	Revuelto de huevo			3										11	12
			Guarnición	Acelgas salteadas														
	Semana 6	Lunes	Primero	Guarnición	-													
				Segundo	Brócoli a la gallega													14
				Guarnición	-													
		Martes	Primero	Revuelto de huevo			3											
			Segundo	Ensalmada de lechuga														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3											12
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

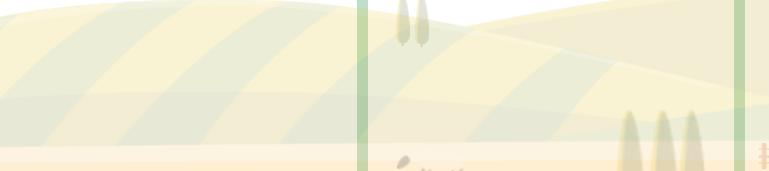
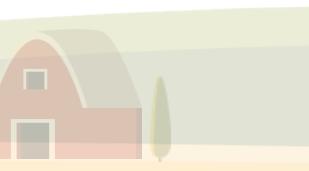
Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14



Menú Sin fructosa (frutas, verduras y legumbres)

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	02 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	03 Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Yogur natural y pan	04 Sopa de ave con fideos Magro de cerdo al horno Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	05 Crema de acelgas Fogonero al horno Ensalada de col Yogur natural y pan
08  FESTIVO	09 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur natural y pan	10 Sopa de ave con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	11 Crema de champiñón Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	12 Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
15 Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	16 Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	17 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	19 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29 	30 	31 	01 	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa (frutas, verduras y

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	SUFRITO
Sin fructosa (frutas: Semana 1)		Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado				4										14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Miércoles	Primero	Brócoli al vapor														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Magro de cerdo al horno														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		Viernes	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de col														14
Semana 2		Lunes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de champiñón														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Fogonero al horno		4												14
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		Miércoles	Primero	Arroz salteado														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												
			Guarnición	Ensalada de escarola														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y apio														14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4		Lunes	Primero	Coditos en blanco	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14
			Guarnición	Ensalada de escarola														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Crema de acelgas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		Jueves	Primero	Col con patatas salteada														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Lechuga y apio														
		Viernes	Primero	Sopa letras	1									9		11	12	14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Acelgas salteadas														
Semana 5		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Abadejo al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de col														
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa (frutas, verduras y

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz salteado														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha									4					
			Guarnición	Lechuga y apio													12	14

Menú Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Varitas de merluza -	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa -	12 Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15 Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Mahonesa Fruta fresca y pan	16 Sopa de cocido con fideos Cocido completo -	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros -	18 Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02 

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITO
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras													14	
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6							14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3										14	
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
			Segundo	Cocido completo	1	2	3										14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4									11		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3							3			14	
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3							3			14	
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4	5	6				3			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6				9			14	
			Guarnición	Mahonesa			3							3				
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9				
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9			14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										3				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta									4					14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza a la crema	1	2	3	4						9	10	11	12	
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													14
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con chorizo	1	2	3							9			14	
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4	5	6				9			14	
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Viernes	Primero	Sopa letras	1									9		11	12	
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3							9			14	
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3							9			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Alubias con patatas									4					
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3							9			14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9		11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	3							9			14	

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 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			7				14	
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	02 Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	03 Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	04 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Yogur sabor y pan sin gluten	05 Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Fruta fresca y pan sin gluten
08  FESTIVO	09 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan sin gluten	10 Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	11 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	12 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
15 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Mahonesa Fruta fresca y pan sin gluten	16 Sopa de ave con fideos sin gluten Garbanzos con verduras - Yogur sabor y pan sin gluten	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	18 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan sin gluten	19 Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	SUFRITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Arroz con verduras													14	
		Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
	Semana 2	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno														
			Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten										9			12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
		Sábado	Guarnición	-														
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
		Semana 3	Guarnición	-														
			Lunes	Macarrones sin gluten con tomate										9				
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4									11		
			Guarnición	-														
			Martes	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
	Semana 4	Viernes	Miércoles	Sopa de ave con fideos sin gluten										5			12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Sábado	Jueves	Crema de calabaza														
			Primero	Cinta de lomo con tomate			2	3						5				14
			Segundo	Guarnición														
		Semana 5	Viernes	Alubias con patatas														
			Primero	Bacalao al horno			4											
			Segundo	Guarnición										5				14
			Martes	Mahonesa			3							5				
			Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									5			12	
			Segundo	Garbanzos con verduras										5				
			Guarnición	-														
		Semana 6	Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana													
			Segundo	Segundo	Merluza en salsa de puerros			4										
			Guarnición	-														
			Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									5				
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada mixta									4					
			Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas													
		Semana 7	Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Lunes	Primero	Coditos sin gluten con tomate									5				
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14
			Guarnición	Ensalada de escarola														
			Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
		Semana 8	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Miércoles	Primero	Ensalada de lechuga													
			Segundo	Crema de calabacín														
			Guarnición	Pollo al chilindrón														
			Jueves	Primero	Garbanzos con patatas									4				
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Semana 9	Viernes	Primero	Sopa de ave con letras sin gluten									5			12	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate			2	3						5			14	
			Guarnición	-														
			Lunes	Primero	Brócoli a la gallega													14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Martes	Primero	Alubias con patatas													14
		Semana 10	Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
			Guarnición	-														
			Miércoles	Primero	Crema de verduras													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
			Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									5			12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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

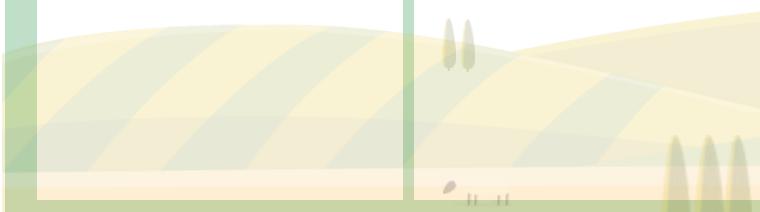
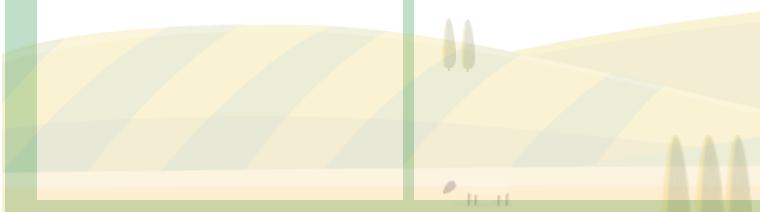
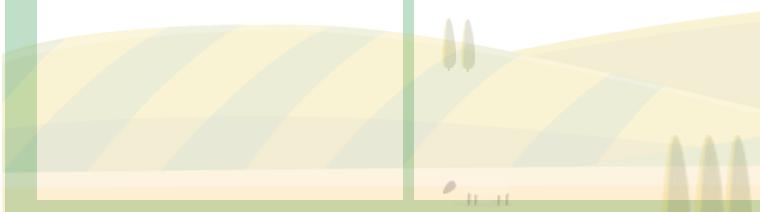
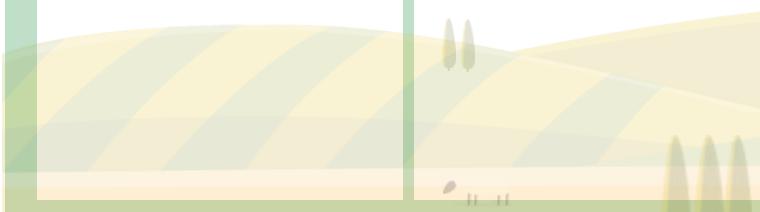
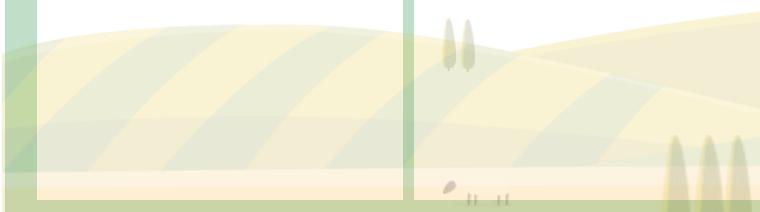
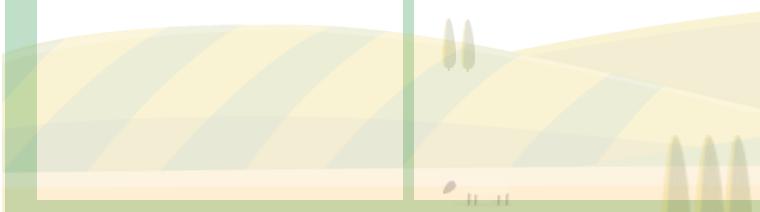
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin huevo, PLV, frutos secos ni nueces

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan
				
FESTIVO	09	10	11	12
	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate	Alubias con patatas Bacalao al horno
	- Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	- Fruta fresca y pan	Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
				
VACACIONES	23	24	25	26
				
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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

01 Salud

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



02 Convivencia

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



04 Juego

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



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, PLV, frutos secos ni

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	SUFRITO
Sin huevo, PLV, fru Semana 1		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras													14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
			Guarnición	-														
Semana 2		Lunes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4										11	
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1												3	
			Guarnición	-													14	
		Viernes	Primero	Alubias con patatas					4									
			Segundo	Bacalao al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
Semana 3		Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno			4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon													5	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta					4								14	
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
Semana 4		Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											
			Guarnición	Ensalada de escarola													14	
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno			4											
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1												5	
			Guarnición	-													14	
Semana 5		Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz													12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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, PLV, frutos secos ni					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin huevo

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con arroz	Crema de calabacín
Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza a la plancha	Cinta de lomo a la plancha	Garbanzos con verduras	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Patata panadera al horno	-	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
08 	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas -	10 Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate -	12 Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15 	16 Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	17 Sopa de ave con arroz Garbanzos con verduras -	18 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros Fruta fresca y pan	19 Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan
22 	23	24	25 	26
29 	30 	31 	01 	02 

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin huevo	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Jueves	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											
			Guarnición	-														
Semana 2	Lunes	Lunes	Primero	Brócoli con patata														
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4												11
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Jueves	Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 3	Lunes	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
	Jueves	Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta		4												
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
Semana 4	Lunes	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza a la crema	1	2	4											12
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
	Jueves	Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Lechuga y tomate														
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2												12
			Guarnición	-														
Semana 5	Lunes	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana		4												
			Guarnición	-														
	Miércoles	Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														14
			Segundo	Garbanzos con verduras														12
			Guarnición	-														

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate -	12 Alubias con patatas Bacalao empanado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Mahonesa Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras -	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros -	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS	
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14	
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											14	
			Guarnición	Ensalada de tomate														14	
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Patata panadera al horno															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1										9		11		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos		4													
			Guarnición	-															
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1										9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4											11		
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3									9			14	
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Alubias con patatas															
			Segundo	Bacalao empanado	1	3	4												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Fogonero al horno		4													
			Guarnición	Mahonesa		3									9				
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1		3								9	9	11		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4												
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon											9				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14	
			Guarnición	Ensalada mixta			4												
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1										9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14	
			Guarnición	Ensalada de escarola															
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas															
			Segundo	Bacalao al horno			4												
			Guarnición	Lechuga y tomate														14	
		Viernes	Primero	Sopa letras	1										9		11	12	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3									9			14	
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Martes	Primero	Alubias con patatas															14
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4												
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de verduras															
			Segundo	Tortilla francesa		3													
			Guarnición	Ensalada de lechuga															
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1														
			Segundo	Garbanzos con verduras											9		11		

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Huevo: 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha						4								
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin legumbres

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Magro de cerdo al horno Champiñones a la plancha Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Fruta fresca y pan
 FESTIVO	08 Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	09 Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	10 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	11 Espinacas salteadas con patatas Bacalao empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15 Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	16 Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Yogur sabor y pan	17 Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	18 Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan	19 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
 VACACIONES	22 - 23 - 24 -	25  NAVIDAD	26 - 01 -	02 -
29 	30 	31 	01 	02 

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin legumbres	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado con zanahoria				4										14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Patata panadera al horno														12
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Magro de cerdo al horno														12
			Guarnición	Champiñones a la plancha														12
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														12
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos			4											12
			Guarnición	-														12
	Semana 2	Lunes	Primero	Brócoli con patata														11
			Segundo	Merluza en salsa de curry			4											11
			Guarnición	-														11
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														12
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														12
			Guarnición	-														12
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											12
			Guarnición	-														12
		Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														12
			Segundo	Bacalao empanado	1	3	4											12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
	Semana 3	Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														12
			Segundo	Fogonero al horno			4											12
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														12
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														12
			Guarnición	Champiñones a la plancha														12
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														12
			Segundo	Merluza en salsa de puerros			4											12
			Guarnición	-														12
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														12
			Segundo	Escalope de pollo al horno														12
			Guarnición	Ensalada mixta			4											12
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														12
			Segundo	Tortilla francesa		3												12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
	Semana 4	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														12
			Segundo	Filete de merluza a la plancha			4											12
			Guarnición	Ensalada de escarola														12
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														12
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														12
			Segundo	Pollo al chilindrón														12
			Guarnición	-														12
		Jueves	Primero	Col con patatas salteada														12
			Segundo	Bacalao al horno			4											12
			Guarnición	Lechuga y tomate														12
		Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	2	3											12
			Guarnición	-														12
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														12
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana			4											12
			Guarnición	-														12
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														12
			Segundo	Tortilla francesa		3												12
			Guarnición	Ensalada de lechuga														12
		Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														12

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Galletas: harina, azúcar, aceite, leche, levadura, colorante; Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin legumbres

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur sabor y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo Ensalada de col Fruta fresca y pan
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa - Fruta fresca y pan	12 Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pavo al horno Mahonesa Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur sabor y pan	Arroz a la zamorana Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado 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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRUTOS
Sin pescado ni marisco	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Arroz con verduras													14	
		Miércoles	Segundo	Pechuga de pollo al horno													14	
			Guarnición	Ensalada de tomate													14	
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3									14		
			Guarnición	Patata panadera al horno														
	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos		1													
			Segundo	Cocido completo	1	2	3										14	
		Guarnición	-															
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
		Semana 2	Guarnición	Ensalada de col													14	
			Primero	Macarrones con tomate	1													
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
	Semana 3	Martes	Guarnición	Brócoli salteado														
			Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	3										14	
		Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Fabada asturiana	1	2	3										14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Semana 4	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Martes	Guarnición	Mahonesa		3												
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
			Segundo	Cocido completo	1	2	3										14	
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Patatas guisadas con bacon													14	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
		Viernes	Guarnición	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														
			Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa		3												
		Semana 4	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Coditos con tomate	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha													14	
		Martes	Guarnición	Ensalada de escarola														
			Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Jueves	Guarnición	-														
			Primero	Garbanzos con chorizo	1	2	3										14	
			Segundo	Revuelto de huevo		3												
		Viernes	Guarnición	Lechuga y tomate													14	
			Primero	Sopa letras	1													
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3										14	
		Semana 5	Guarnición	-														
			Primero	Brócoli a la gallega													14	
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3										14	
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
		Miércoles	Guarnición	Ensalada de tomate													14	
			Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón	1	2	3										14	
		Jueves	Guarnición	Ensalada de lechuga													14	
			Primero	Sopa de cocido con fideos	1													
			Segundo	Cocido completo	1	2	3										14	

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

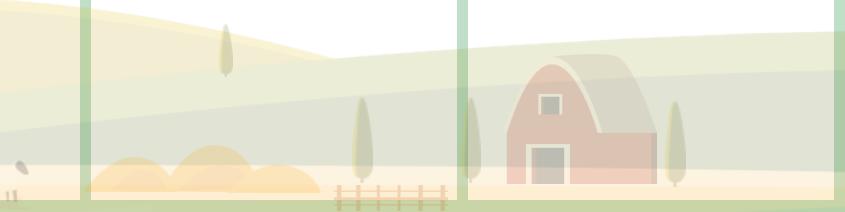
Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado ni marisco

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	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA
DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos -
08  FESTIVO	09 Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas -	10 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	11 Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate -	12 Alubias con patatas Bacalao empanado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Mahonesa Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras -	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros -	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22  VACACIONES	23	24	25  NAVIDAD	26
29	30	31	01	02
				

la ruta saludable

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



01 Salud

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



02 Convivencia

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

03 Sostenibilidad

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



04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUFRITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa		3												14
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Arroz con verduras				4										14
		Miércoles	Segundo	Filete de merluza a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
	Semana 2	Viernes	Guarnición	Patata panadera al horno														
			Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
		Sábado	Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1									9		11		
			Segundo	Merluza en salsa de curry		4										11		
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Lentejas estofadas	1													
Semana 3	Semana 3	Miércoles	Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
		Viernes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Crema de calabaza														
		Sábado	Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3								3				14
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao empanado	1	3	4											
		Martes	Guarnición	Ensalada de lechuga														14
			Primero	Judías verdes al ajoarriero														
		Miércoles	Segundo	Fogonero al horno		4												
			Guarnición	Mahonesa		3								9				
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12	
			Segundo	Garbanzos con verduras														
	Semana 5	Viernes	Guarnición	-														
			Primero	Arroz a la zamorana														
		Sábado	Segundo	Merluza en salsa de puerros		4												
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Patatas guisadas con bacon										5				
			Segundo	Escalope de pollo al horno														14
		Martes	Guarnición	Ensalada mixta			4											
			Primero	Alubias blancas estofadas														
		Miércoles	Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coditos con tomate	1									9		11		
			Segundo	Filete de merluza a la plancha		4												14
		Viernes	Guarnición	Ensalada de escarola														
			Primero	Lentejas estofadas	1													14
		Sábado	Segundo	Tortilla de patata y cebolla		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														
		Lunes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
		Martes	Guarnición	-														
			Primero	Garbanzos con patatas														
		Jueves	Segundo	Bacalao al horno		4												
			Guarnición	Lechuga y tomate				4										14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1									9		11	12	
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1	3								5		5		14
		Sábado	Guarnición	-														
			Primero	Brócoli a la gallega														14
		Lunes	Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana		4												
		Miércoles	Guarnición	-														
			Primero	Crema de verduras														
		Jueves	Segundo	Tortilla francesa		3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													12
			Segundo	Garbanzos con verduras														

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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4									
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14