

Menú Basal

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

03 Sostenibilidad

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

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 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Basal	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			9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	0														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	0														
		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						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	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	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza a la crema	1	2		4					9	10	11	12		
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	0														
		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 de ave con letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Filete ruso con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli con patatas y pimentón														14
			Segundo	Lomo adobado a la plancha	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		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; Yogur: leche. 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	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			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 - Yogur desnatado natural y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Fruta fresca y pan	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 - Yogur desnatado natural y pan	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	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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					5									
			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
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias con patatas
FESTIVO	Jamonicos de pollo al horno con finas hierbas	Pechuga de pavo al horno	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Alubias blancas estofadas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno
Lechuga y zanahoria	-	Ensalada de escarola	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur desnatado sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Hipercolesterolem	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 fideos	1											12		
			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										11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											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											14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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 fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Coditos con tomate	1										11			
			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	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1										11	12		
			Segundo	Cinta de lomo con tomate	1		3											14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: 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					5									
			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	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Varitas de merluza	Revuelto de huevo	Garbanzos con verduras	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	-	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	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de verduras con fideos	Crema de calabaza	Alubias con patatas
FESTIVO	Revuelto de huevo	Tortilla de patata y cebolla	Tilapia al horno	Skipper de bacalao
	Acelgas salteadas	Ensalada de lechuga	Champiñones a la plancha	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos	Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Revuelto de huevo	Tortilla francesa
Mahonesa	-	-	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin carne	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					9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			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	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Acelgas salteadas														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Champiñones a la plancha														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			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		4				9		10	11	12		
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Pisto de verduras														
		Jueves	Primero	Garbanzos con patatas														
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	3	4					9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con letras	1								9		11	12		
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Acelgas salteadas														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	3									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; 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	ALTRAMUZES	SUERTOS
		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	02	03	04	05
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Magro de cerdo al horno Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	Crema de acelgas Fogonero al horno Ensalada de col Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur natural y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de champiñón Cinta de lomo a la plancha - Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Yogur natural y pan	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin fructosa (frutas, verduras y	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Arroz salteado														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			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	Jamonicitos 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	-														
	Semana 3	Viernes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			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														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga y apio												12		14
		Viernes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Coditos en blanco	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	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												12		14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Acelgas salteadas														
	Semana 6	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Miércoles	Primero	Crema de champiñón														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 7	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; Leche: Champiñones a la plancha; 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	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Varitas de merluza	Cinta fresca de lomo	Cocido completo	Fogonero en salsa de pimientos
Ensalada de lechuga	-	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	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Calamares a la romana	Cocido completo	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Mahonesa	-	-	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Filete de merluza empanado	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA

DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			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 fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				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 ave con fideos sin gluten									9			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									9					
			Segundo	Pechuga 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 sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			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 letras sin gluten									9			12		14
			Segundo	Cinta de lomo con tomate		2	3						9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9			12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso fresco: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; 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					5									
			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
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con arroz	Crema de calabaza	Alubias con patatas
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Pechuga de pavo al horno	Cinta de lomo con tomate	Bacalao al horno
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con arroz	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Pechuga de pavo al horno
Lechuga y zanahoria	-	-	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo, 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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
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 hierb														
			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								9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			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									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada mixta				4										14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	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								9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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 fresco: no contiene alérgenos; Leche: no contiene alérgenos; 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	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	

Menú Sin huevo

IN SITU SEGOVIA

DICIEMBRE 2025

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

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					5									
			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	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	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
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias con patatas
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo con tomate	Bacalao empanado
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Mahonesa	-	-	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SUERTOS
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14

Menú Sin legumbres

IN SITU SEGOVIA

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	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
08	09	10	11	12
 FESTIVO	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Cinta de lomo con tomate - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Bacalao empanado Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Acelgas con patatas salteadas Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Cinta de lomo a la plancha Champiñones a la plancha Yogur sabor y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Escalope de pollo al horno Ensalada mixta Fruta fresca y pan	Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
 VACACIONES			 NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur de leche: leche; Champiñones: champiñones. 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					5									
			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	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	Pechuga de pollo al horno	Cinta fresca de lomo	Cocido completo	Revuelto de huevo
Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Patata panadera al horno	-	Ensalada de col
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Pechuga de pollo al horno
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Pechuga de pavo al horno	Cocido completo	Revuelto de huevo	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa
Mahonesa	-	-	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



carne



Pescado



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	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado ni marisco	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	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	Ensalada de col														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Brócoli salteado														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			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						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Fabada asturiana	1	2	3						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria														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	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos con chorizo	1	2	3						9					14
			Segundo	Revuelto de huevo			3											
			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														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		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 fresco: 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	Arroz con verduras	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	Crema de calabacín
Tortilla francesa	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
08	09	10	11	12
	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Alubias con patatas
FESTIVO	Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Cinta de lomo con tomate	Bacalao empanado
	-	Ensalada de lechuga	-	Ensalada de lechuga
	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz a la zamorana	Patatas guisadas con bacon	Alubias blancas estofadas
Fogonero al horno	Garbanzos con verduras	Merluza en salsa de puerros	Escalope de pollo al horno	Tortilla francesa
Mahonesa	-	-	Ensalada mixta	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
22	23	24	25	26
				
VACACIONES			NAVIDAD	
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.

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

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.

	Segundo	Garbanzos con verduras
--	---------	------------------------

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					5									
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14