

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con chorizo	Alubias pintas con arroz
			Tortilla francesa	Calamares a la romana
			Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate
			Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
			Kcal: 563,62 prot (g): 21,976 lip (g): 24,703 hc (g): 65,438	Kcal: 601,386 prot (g): 32,637 lip (g): 19,294 hc (g): 68,422
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Sopa de cocido con fideos	Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde	Tortilla de patata y cebolla	Cordón bleu de pavo	Cocido completo	Limanda a la romana
Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 454,409 prot (g): 19,428 lip (g): 10,024 hc (g): 69,515	Kcal: 618,092 prot (g): 25,45 lip (g): 21,899 hc (g): 74,199	Kcal: 570,04 prot (g): 15,199 lip (g): 27,633 hc (g): 62,715	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 667,662 prot (g): 32,571 lip (g): 30,662 hc (g): 63,329
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana	Garbanzos estofados	Sopa de ave con lluvia	Alubias blancas estofadas	Crema de calabaza
Merluza en salsa verde	Salmón horneado al eneldo	Pollo asado con salsa barbacoa	Huevos duros con salsa de tomate	Limanda a la andaluza
0	Ensalada de lechuga	Patata panadera al horno	Ensalada de tomate	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 459,455 prot (g): 21,998 lip (g): 10,206 hc (g): 66,37	Kcal: 596,577 prot (g): 30,329 lip (g): 23,341 hc (g): 62,202	Kcal: 461,64 prot (g): 25,101 lip (g): 15,992 hc (g): 52,256	Kcal: 568,877 prot (g): 25,203 lip (g): 21,921 hc (g): 59,092	Kcal: 454,158 prot (g): 26,669 lip (g): 14,991 hc (g): 51,443
26	27	28	29	30
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 tomate	Ensalada de lechuga	Ensalada de lechuga	0	0
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 435,087 prot (g): 23,9 lip (g): 15,392 hc (g): 50,808	Kcal: 704,275 prot (g): 20,535 lip (g): 22,882 hc (g): 102,123	Kcal: 322,812 prot (g): 18,04 lip (g): 10,777 hc (g): 35,064	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 443,067 prot (g): 24,292 lip (g): 12,611 hc (g): 56,057
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

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	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Hamburguesa mixta al horno	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2	3						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Macarrones con chorizo	1	2	3						9		11			14
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamares a la romana	1		3		5									14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Cordón bleu de pavo	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	Patatas a la riojana	1	2	3						9					14
			Segundo	Limanda a la romana	1		3	4										
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11			
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	3						9		11	12		14
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas			3											
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1			4										
			Guarnición	0														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	3						9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		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 5	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
		Viernes	Primero	Ensalada de tomate														14
			Segundo	Ensalada de tomate														14

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yema de huevo: no contiene leche.

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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
					1	2	3						9					14
		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

Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda al horno - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Hipercolesterolemia

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur desnatado natural y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Filete de merluza a la plancha Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda al horno - Yogur desnatado natural y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur desnatado natural y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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 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	MOHILLA	APPO	ALTRAMICES	SULTITOS
Hipercolesterole	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de col														14
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Guisantes salteados con cebolla														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		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 pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Sin carne

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Tilapia al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda a la romana - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con lluvia Tortilla francesa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

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	HOJISLA	APO	ALTRAMICES	SURTOS
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes con zanahoria														
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas														
			Segundo	Limanda a la romana	1		5	4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con lluvia	1								9		11	12		14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1			4										
			Guarnición	-														
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Martes	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Varitas de merluza	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Garbanzos con verduras														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5									12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Tilapia al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4	5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Sin fructosa

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Acelgas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Champiñones a la plancha Fogonero al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan
12	13	14	15	16
Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Espinacas salteadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de brócoli Pechuga de pavo al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Limanda al horno - Yogur natural y pan
19	20	21	22	23
Macarrones en blanco Filete de merluza a la plancha Espinacas salteadas Yogur natural y pan	Col con patatas salteada Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Yogur natural y pan	Acelgas con patatas al vapor Huevos duros Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de champiñón Limanda al horno - Yogur natural y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de col Yogur natural y pan	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Brócoli al vapor Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Yogur natural y pan	Crema de acelgas Fogonero al horno Ensalada de escarola Yogur natural y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	

SEGUNDOS PLATOS

Si en el cole el segundo plato fue...		Para cenar puede ser...
	>	
	>	
	>	
	>	
	>	

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

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Calamares a la romana Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Cordon bleu de pavo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Limanda a la romana - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones sin gluten con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur sabor y pan sin gluten
19	20	21	22	23
Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Limanda al horno - Yogur sabor y pan sin gluten
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan sin gluten
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJINILLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon		2	5						9					14
			Segundo	Contramuslo de pollo con salsa de miel y m											11			14
			-	Guarnición														
		Miércoles	Primero	Brócoli salteado con zanahoria														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz				4										
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Espinacas salteadas														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9		12			14
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Espinacas salteadas con patatas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con tomate									9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Acelgas con patatas salteadas														
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos sin gluten									9		12			
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Sábado	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Domingo	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

				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	HOJISILA	APPO	ALTRAMICES	SULFITOS
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1	2							9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1			4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Sábado	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Domingo	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTACEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	HOJISILA	APO	ALTRAMICES	SULTOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Judías verdes salteadas con bacon	1		5						9					14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de escarola														14
		Miércoles	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Viernes	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pavo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Guiso de patatas y hortalizas frescas														
			Segundo	Limanda al horno				4										
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Macarrones napolitana	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Salmón horneado al eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con lluvia	1								9		11			
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno														
			Guarnición	Patata panadera al horno														
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Huevos duros con salsa de tomate			5											14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Limanda a la andaluza	1			4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 5	Lunes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Fogonero en salsa de pimientos				4										
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Sábado	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Domingo	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Arroz salteado con champiñones Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Limanda al horno - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Brócoli en salsa de tomate Filete de merluza a la plancha Espinacas salteadas Fruta fresca y pan	Col con patatas salteada Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas al vapor Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Espinacas salteadas con patatas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz salteado con zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA

ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con picadillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Patatas estofadas con chorizo Revuelto de huevo - Yogur sabor y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Pechuga de pollo al horno Guisantes salteados con cebolla Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Sopa de ave con lluvia Pollo asado con salsa barbacoa Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Filete de cerdo a la plancha - Yogur sabor y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Revuelto de huevo Ensalada de escarola Yogur sabor y pan
02	03	04	05	06

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Filete de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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.

[illegible]

Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA
ENERO 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
05	06	07	08	09
			Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias pintas con arroz Fogonero al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
12	13	14	15	16
Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Lentejas a la hortelana Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pechuga de pavo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Guiso de patatas y hortalizas frescas Limanda al horno - Yogur de soja y pan
19	20	21	22	23
Macarrones napolitana Merluza en salsa verde - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Salmón horneado al eneldo Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Sopa de ave con lluvia Jamoncitos de pollo al horno Patata panadera al horno Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Huevos duros con salsa de tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Limanda a la andaluza - Yogur de soja y pan
26	27	28	29	30
Lentejas a la hortelana Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	Coliflor en salsa paprika Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Crema de calabacín Fogonero en salsa de pimientos - Yogur de soja y pan
02	03	04	05	06



la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

Si en el cole el primer plato fue...		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

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

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