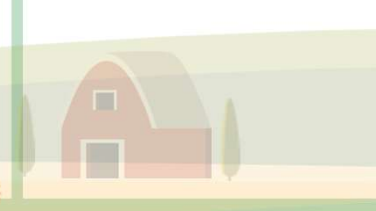


Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate	Lentejas estofadas	Sopa de ave con fideos	Crema de calabaza	Fabada asturiana
Merluza en salsa de curry	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas	Tortilla de patata y cebolla	Albóndigas mixtas en salsa	Skipper de bacalao
0	0	Ensalada de lechuga	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 447,845 prot (g): 20,8 lip (g): 11,085 hc (g): 63,421	Kcal: 582,196 prot (g): 36,396 lip (g): 19,544 hc (g): 61,873	Kcal: 504,849 prot (g): 19,978 lip (g): 17,897 hc (g): 61,528	Kcal: 482,954 prot (g): 15,083 lip (g): 24,56 hc (g): 47,428	Kcal: 880,482 prot (g): 35,023 lip (g): 48,764 hc (g): 70,029
09	10	11	12	13
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
Lechuga y zanahoria	0	0	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 422,725 prot (g): 12,217 lip (g): 18,745 hc (g): 47,001	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: 624,548 prot (g): 35,612 lip (g): 29,15 hc (g): 51,908	Kcal: 585,02 prot (g): 30,531 lip (g): 18,515 hc (g): 71,249
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín	Garbanzos estofados	Sopa de letras
		Hamburguesa con tomate	Buñuelos de bacalao	Pollo al chilindrón
		0	Ensalada de tomate	Ensalada de lechuga
		Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
		Kcal: 534,568 prot (g): 18,014 lip (g): 19,871 hc (g): 49,318	Kcal: 627,806 prot (g): 16,449 lip (g): 24,672 hc (g): 79,471	Kcal: 551,661 prot (g): 31,326 lip (g): 19,657 hc (g): 60,779
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega	Alubias blancas estofadas	Crema de verduras	Sopa de cocido con fideos	Arroz a banda
Cinta fresca de lomo	Abadejo con salsa napolitana	Tortilla de jamón york y queso rallado	Cocido completo	Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga	0	Ensalada de lechuga	0	Ensalada de tomate
Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan
Kcal: 382,012 prot (g): 21,55 lip (g): 11,827 hc (g): 43,544	Kcal: 566,611 prot (g): 35,241 lip (g): 12,543 hc (g): 70,471	Kcal: 466,332 prot (g): 23,491 lip (g): 22,306 hc (g): 41,442	Kcal: 771,827 prot (g): 27,151 lip (g): 40,132 hc (g): 70,054	Kcal: 558,404 prot (g): 25,894 lip (g): 15,008 hc (g): 79,153
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	ALTRAMUZZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	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	Ensalada de tomate														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
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		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 de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Hamburguesa con tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Buñuelos de bacalao														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														
		Viernes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	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 blancas estofadas														
			Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4										
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Crema de verduras														
			Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	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	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Yogur: no contiene 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	ALTAMIZUCES	SULFITOS
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														

Menú Diabética

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magra a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
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 verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magra a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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 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.

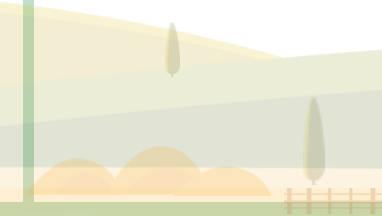
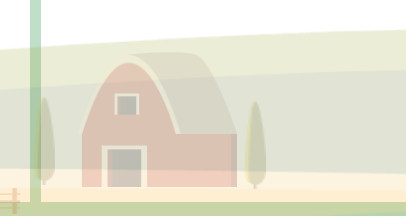
[illegible]

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

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Filete de merluza a la plancha - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur desnatado natural y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Yogur desnatado natural y pan	Arroz con verduras Filete de merluza a la plancha Ensalada de escarola Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magra a la plancha Tomate aliñado Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur desnatado natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo al horno Ensalada de tomate Yogur desnatado natural y pan	Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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.

[illegible]

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

Menú Sin carne

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Tortilla francesa - Yogur sabor y pan	Sopa de verduras con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Tilapia al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Yogur sabor y pan	Arroz con verduras Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Espinacas salteadas con patatas Revuelto de huevo Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Tilapia en salsa de tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Buñuelos de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con letras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Revuelto de huevo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur sabor y pan	Crema de verduras Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de verduras con fideos Garbanzos con verduras - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin carne					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	POSTILZA	APO	ALTRAMICES	SUIERTOS	
Sin carne	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9						
			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
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4	5	6		9							14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5										12		
			Segundo	Garbanzos con verduras															
			Guarnición	-															14
		Miércoles	Primero	Arroz con verduras															14
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Revuelto de huevo			5												
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Tilapia en salsa de tomate				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	5	4	5	6		9							14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Sopa de verduras con letras	1									9		11	12		
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14	
		Segundo	Revuelto de huevo			5												14	
		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 con queso		2	5													
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de verduras con fideos	1	2	5										12			
		Segundo	Garbanzos con verduras																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz a banda						5										
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin fructosa

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones en blanco Filete de merluza a la plancha - Yogur natural y pan	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Crema de champiñón Magra a la plancha Ensalada de col Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
09	10	11	12	13
Acelgas salteadas Fogonero al horno Lechuga y apio Yogur natural y pan	Sopa de ave con fideos Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada 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 Ensalada de col Yogur natural y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
16	17	18	19	20
		Crema de espinacas Magra a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Col con patatas salteada Bacalao al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	Sopa letras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur natural y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural y pan	Espinacas con patatas al vapor Abadejo al horno Ensalada de col Yogur natural y pan	Crema de champiñón Tortilla francesa 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	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha Lechuga y apio 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...
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	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin fructosa

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SILFITOS		
Sin fructosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones en blanco	1								9		11					
			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 fideos	1												12			
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Jueves	Primero	Crema de champiñón																
			Segundo	Magra a la plancha																14
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Viernes	Primero	Espinacas con patatas al vapor																
			Segundo	Bacalao al horno					4											
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas					4											
			Segundo	Fogonero al horno				4												
			Guarnición	Lechuga y apio												12			14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1												12			
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha																
			Guarnición	Col con patatas salteada																
		Miércoles	Primero	Arroz salteado																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4											14
			Guarnición	Ensalada de escarola																
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas																
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Viernes	Primero	Brócoli salteado																
			Segundo	Tortilla francesa				3												
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 3	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Crema de espinacas																
			Segundo	Magra a la plancha																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
		Jueves	Primero	Col con patatas salteada																
			Segundo	Bacalao al horno					4											14
			Guarnición	Ensalada de col																14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1									9			11	12		
			Segundo	Pechuga de pollo al horno																
			Guarnición	Ensalada de lechuga																14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14	
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Martes		Primero	Espinacas con patatas al vapor																	
		Segundo	Abadejo al horno					4											14	
		Guarnición	Ensalada de col																14	
Miércoles		Primero	Crema de champiñón																	
		Segundo	Tortilla francesa				3													
		Guarnición	Ensalada de lechuga																14	
Jueves		Primero	Sopa de ave con fideos	1													12			
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha																	
		Guarnición	Col con patatas salteada																	
Viernes		Primero	Arroz salteado																	
		Segundo	Filete de merluza a la plancha					4												
		Guarnición	Lechuga y apio													12			14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Martes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Miércoles	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Jueves	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	
	Viernes	Primero	-																	
		Segundo	-																	
		Guarnición	-																	

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

Menú Sin frutos secos

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Skipper de bacalao Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Calamares a la romana Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur sabor y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Hamburguesa con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Buñuelos de bacalao Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur sabor y pan	Crema de verduras Tortilla de jamón york y queso rallado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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	o	lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	POSTILLA	APO	ALTRAMUCES	SUERTOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9						
			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 fideos	1													12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas en salsa	1	2	5							9					14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Fabada asturiana	1	2	5							9					14
			Segundo	Skipper de bacalao	1	2	5	4		5	6			9					14
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana	1	2	5	4		5	6		9						14
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11		
			Segundo	Cocido completo	1	2	5							9					14
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4											
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon										9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa			5												
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Hamburguesa con tomate	1	2	5							9					14
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Buñuelos de bacalao	1	2	5	4		5	6		9						14
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Sopa de letras	1	2	5							9			11	12	
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14	
		Segundo	Cinta fresca de lomo	1	2	5						9						14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Alubias con patatas																
		Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Tortilla de jamón york y queso rallado	1	2	5							9					14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11			
		Segundo	Cocido completo	1	2	5							9					14	
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	Arroz a banda							5									
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4												
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones sin gluten con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan sin gluten	Acelgas con patatas salteadas Jamonicitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur sabor y pan sin gluten	Sopa de ave con fideos sin gluten Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur sabor y pan sin gluten	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan sin gluten	Patatas guisadas con bacon Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan sin gluten	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan sin gluten	Sopa de ave con pasta sin gluten Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan sin gluten	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur sabor y pan sin gluten	Crema de verduras Tortilla francesa 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	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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	o	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	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SUIZOS
Sin gluten	Semana 1	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				5											
			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
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			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 de tomate															14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas															
			Segundo	Tortilla francesa				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 3	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten										9			12		14
			Segundo	Pollo al chilindrón															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14
			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				5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten										9					
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	Arroz a banda						5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil					4										
			Guarnición	Ensalada de tomate															14
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - 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 de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur sabor y pan	Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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	o	lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULEITOS	
Sin huevo (pasta s	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9						
			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 fideos	1													12	
			Segundo	Pechuga de pollo al horno															
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Jueves	Primero	Crema de calabaza															14	
		Segundo	Magro de cerdo con tomate															14	
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Viernes	Primero	Alubias con patatas																
		Segundo	Bacalao al horno					4											
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Fogonero al horno				4											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11		14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14
			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															14	
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas																
		Segundo	Escalope de pollo al horno															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	Garbanzos estofados																	
	Segundo	Bacalao al horno				4													
	Guarnición	Ensalada de tomate															14		
Viernes	Primero	Sopa letras	1									9			11	12			
	Segundo	Pollo al chilindrón																	
	Guarnición	Ensalada de lechuga															14		
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Alubias con patatas															14	
		Segundo	Abadejo con salsa napolitana				4												
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de verduras																
		Segundo	Pechuga de pollo al horno																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1									9			11		14		
	Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera															14		
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	Arroz a banda							5										
	Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4													
	Guarnición	Ensalada de tomate															14		
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin lactosa

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Yogur de soja y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur de soja y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	POSTILZA	APIO	ALTRAMUCES	SUIERTOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Lentejas estofadas	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo al horno con finas hierb														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Fogonero al horno				4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana														
			Segundo	Merluza en salsa de puerros				4										
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Patatas guisadas con bacon									9					
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1								9		11	12		
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			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			5											
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			14
			Segundo	Garbanzos con patata, col, pollo y ternera														14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Brócoli en salsa de tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Acelgas con patatas salteadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Espinacas con patatas al vapor Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Filete de cerdo a la plancha Col con patatas salteada 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 de tomate Fruta fresca y pan	Brócoli salteado Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	Col con patatas salteada Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de ave con arroz Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Espinacas con patatas al vapor Abadejo con salsa napolitana - Yogur sabor y pan	Crema de champiñón Tortilla francesa 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	Arroz con salsa de tomate Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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	o	lácteo

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

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

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUTES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOZAZA	AJO	ALTRAMICES	SULFITOS	
Sin legumbres ni lácteos	Semana 1	Lunes	Primero	Brócoli en salsa de tomate															
			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 arroz														12	
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla				3											
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro de cerdo con tomate															14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Viernes	Primero	Espinacas con patatas al vapor															
			Segundo	Bacalao al horno					4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Acelgas salteadas con cebolla, ajo y piment															
			Segundo	Fogonero al horno					4										
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Martes	Primero	Sopa de ave con arroz														12	
			Segundo	Filete de cerdo a la plancha															
			Guarnición	Col con patatas salteada															
		Miércoles	Primero	Arroz a la zamorana															
			Segundo	Merluza en salsa de puerros						4									
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	Espinacas salteadas con patatas															
			Segundo	Escalope de pollo al horno															14
			Guarnición	Ensalada de tomate															
		Viernes	Primero	Brócoli salteado															
			Segundo	Tortilla francesa						3									
			Guarnición	Ensalada de lechuga															14
Semana 3	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de calabacín																
		Segundo	Magro de cerdo con tomate																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	Col con patatas salteada																
		Segundo	Bacalao al horno						4										
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
	Viernes	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Pollo al chilindrón																
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega															14	
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha															14	
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Martes	Primero	Espinacas con patatas al vapor																
		Segundo	Abadejo con salsa napolitana						4										
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	Crema de champiñón																
		Segundo	Tortilla francesa							3									
		Guarnición	Ensalada de lechuga															14	
	Jueves	Primero	Sopa de ave con arroz														12		
		Segundo	Filete de cerdo a la plancha																
		Guarnición	Col con patatas salteada																
	Viernes	Primero	Arroz con salsa de tomate																
		Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil							4									
		Guarnición	Ensalada de tomate															14	
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																

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

Menú Sin pescado ni marisco

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Tortilla francesa - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur sabor y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Albóndigas mixtas en salsa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Fabada asturiana Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Pechuga de pollo al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Yogur sabor y pan	Arroz a la zamorana Revuelto de huevo - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Hamburguesa con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa de letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta fresca de lomo Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Pechuga de pollo al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan	Crema de verduras Tortilla de jamón york y queso rallado Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de cocido con fideos Cocido completo - Fruta fresca y pan	Arroz con salsa de tomate Revuelto de huevo Ensalada de tomate 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
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja 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 de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Escalope de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur de soja y pan	Crema de verduras Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV, huevo ni 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	SÉSAMO	POSTILZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV, huevo ni f	Semana 1	Lunes	Primero	Macarrones con tomate	1								9					
			Segundo	Merluza en salsa de curry				4							11			
			Guarnición	-											11			
		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														14
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														14
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias con patatas														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	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 patata y pollo														
			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 de tomate														14
		Viernes	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Escalope de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 3	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Bacalao al horno				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa letras	1							9			11	12		
			Segundo	Pollo al chilindrón														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Brócoli a la gallega														14
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														14
			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 pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1											12		
			Segundo	Garbanzos con patata y pollo														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Arroz a banda					5									
			Segundo	Merluza al horno con ajo y perejil				4										
			Guarnición	Ensalada de tomate														14
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU SEGOVIA

Febrero 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Macarrones con tomate Merluza en salsa de curry - Fruta fresca y pan	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno con finas hierbas - Yogur de soja y pan	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Crema de calabaza Magro de cerdo con tomate Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Bacalao al horno Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
09	10	11	12	13
Judías verdes al ajoarriero Fogonero al horno Lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Yogur de soja y pan	Arroz a la zamorana Merluza en salsa de puerros - Fruta fresca y pan	Patatas guisadas con bacon Escalope de pollo al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
16	17	18	19	20
		Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate - Fruta fresca y pan	Garbanzos estofados Bacalao al horno Ensalada de tomate Fruta fresca y pan	Sopa letras Pollo al chilindrón Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan
23	24	25	26	27
Brócoli a la gallega Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Alubias con patatas Abadejo con salsa napolitana - Yogur de soja y pan	Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo - Fruta fresca y pan	Arroz a banda Merluza al horno con ajo y perejil Ensalada de tomate 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

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.

[illegible]

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