

Menú Basal

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Jamoncitos de pollo asados con finas hierbas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Kcal: 521,277 prot (g): 21,542 lip (g): 9,13 hc (g): 85,33	Kcal: 610,658 prot (g): 20,843 lip (g): 10,385 hc (g): 99,005	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	Fruta fresca y pan integral	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Yogur y pan
Fruta fresca y pan	Kcal: 500,591 prot (g): 20,906 lip (g): 4,815 hc (g): 85,433	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Kcal: 698,751 prot (g): 42,493 lip (g): 15,78 hc (g): 89,028
Kcal: 480,717 prot (g): 24,365 lip (g): 15,167 hc (g): 57,105	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate	Merluza al horno a la crema con finas hierbas y guisantes (bechamel)	Jamoncitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	Fruta fresca y pan integral	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Kcal: 632,752 prot (g): 18,884 lip (g): 13,328 hc (g): 100,904	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
Kcal: 497,054 prot (g): 13,214 lip (g): 14,085 hc (g): 74,555	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Pizza al horno		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Croquetas y nuggets de pollo fritos		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Postre y pan		
Kcal: 533,457 prot (g): 32,588 lip (g): 19,737 hc (g): 53,963	Kcal: 600,728 prot (g): 26,86 lip (g): 21,519 hc (g): 65,168	Kcal: 802,2385 prot (g): 24,6435 lip (g): 27,07639 hc (g): 65,95511	02	03
29	30	01		

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														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Basal	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	0														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9		11			
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno			3											
			Guarnición	Tomate aliñado														14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero														
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		3		5									14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria														14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zana														
			Segundo	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	1			4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1							8	9	10				
			Guarnición	0														
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	3						9		11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz														
			Guarnición	0														
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	3						9					14
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4										
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de ma														
			Guarnición	Tomate aliñado														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Tortilla francesa plancha			3											
			Guarnición	Lechuga iceberg														14
		Miércoles	Primero	Pizza al horno	1	2	3	4	5	6			9					14
			Segundo	Croquetas y nuggets de pollo fritos	1	2	3	4	5	6			9					14
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
		Viernes	Primero	0														
			Segundo	0														
			Guarnición	0														
	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: 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 Baja en colesterol

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con sanfaina	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Filete de merluza a la plancha	Crema de garbanzos	Tortilla francesa horno	Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
Guisantes salteados con cebolla	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas cocidas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas cocidas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan		
29	30	01	02	03

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 Diabética

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con sanfaina	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Filete de merluza a la plancha	Crema de garbanzos	Tortilla francesa horno	Magro horno/plancha	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
Guisantes salteados con cebolla	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla francesa horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas cocidas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas cocidas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur desnatado natural y pan		
29	30	01	02	03

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

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 carne

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Abadejo en salsa de tomate	Revuelto de huevo salteado
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de verduras con fideos (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Calamares a la romana fritos	Garbanzos estofados con verduras (judía, tomate, zanahoria)	Tortilla francesa plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Sopa de verduras con letras (judía, zanahoria, calabacín)	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Abadejo en salsa de tomate	Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)	Tortilla francesa horno
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Filete de merluza a la plancha	Tortilla francesa plancha	Revuelto de huevo salteado		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur o fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03

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

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 fructosa

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz salteado con ajo	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado	Espinacas salteadas con patatas	Crema de acelgas	Brócoli hervido con patatas
Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla francesa horno	Magro horno/plancha	Jamonicos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de escarola	Ensalada de col	Lechuga y aceitunas negras	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
08	09	10	11	12
Col con patatas salteada	Sopa de ave con fideos	Arroz salteado con champiñones	Acelgas con patatas salteadas	Brócoli al vapor
Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Filete de pollo horno/plancha
Lechuga iceberg	Ensalada de escarola	Lechuga y apio	Lechuga iceberg	Patatas cocidas
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
15	16	17	18	19
Sopa de ave con letras	Arroz salteado con ajo	Espinacas salteadas	Champiñones asados	Crema de brócoli
Tortilla francesa horno	Abadejo al horno	Magro horno/plancha	Filete de merluza a la plancha	Filete de pollo horno/plancha
Lechuga iceberg	Lechuga y aceitunas negras	Ensalada de escarola	Lechuga iceberg	Ensalada de col
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan
22	23	24	25	26
Crema de espinacas	Acelgas con patatas salteadas	Macarrones con aceite de oliva y queso rallado		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y aceitunas negras	Lechuga iceberg	Ensalada de escarola		
Yogur natural y pan	Yogur natural y pan	Yogur natural y pan		
29	30	01	02	03



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.

A horizontal banner image showing a stylized landscape with rolling hills, a red barn, and a fence, divided into five vertical panels by green lines. The landscape features rolling hills in shades of green and yellow, a red barn with a grey roof, a wooden fence, and several tall, thin trees. The sky is a light blue gradient.

la ruta saludable

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

01 Salud

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

03 Sostenibilidad

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

02 Convivencia

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

04 Juego

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

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

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

SEGUNDOS PLATOS

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

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin frutos secos					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.														
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	HOJINZA	APPO	ALTRAMUICES	SULFITOS	
Sin frutos secos	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1								9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	1	2	5						9						14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Calamares a la romana fritos	1		5		5										14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9			11			
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal															
			Segundo	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	1				4										14
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza															
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1	2	5						9			11	12		14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno			5												
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Filete ruso mixto con salsa de tomate	1	2	5						9						14
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1														
			Segundo	Merluza al horno a la crema con finas hierba	1	2		4											14
			Guarnición	Lechuga iceberg															
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de m															
			Guarnición	Tomate aliñado															14
Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
		Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
		Guarnición	Lechuga y tomate															14	
	Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
		Segundo	Tortilla francesa plancha			5													
		Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Miércoles	Primero	Pizza al horno	1	2	5	4	5	6			9						14	
		Segundo	Croquetas y nuggets de pollo fritos	1	2	5	4	5	6			9						14	
		Guarnición	Patatas fritas																
	Jueves	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Viernes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Semana 5	Lunes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Martes	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
	Miércoles	Primero	-																
		Segundo	-																
		Guarnición	-																
Jueves	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	
Viernes	Primero	-																	
	Segundo	-																	
	Guarnición	-																	

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

Menú Sin gluten

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Garbanzos estofados
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Filete de merluza a la plancha	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
15	16	17	18	19
Sopa de ave con pasta sin gluten	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Alubias pintas estofadas con patatas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur y pan sin gluten
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones sin gluten con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur o fruta fresca y pan sin gluten		
29	30	01	02	03

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	SÉSAMO	MOSTAZA	APO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)															
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)					4										
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Crema de garbanzos															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno				5											
			Guarnición	Tomate aliñado															14
		Jueves	Primero	Crema de calabaza															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Garbanzos estofados															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba															
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9						
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza															
			Segundo	Pollo en salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas cocidas															14
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de ave con pasta sin gluten									9			12			14
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno				5											
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate															
			Segundo	Garbanzos con pimienta y maíz															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas															
			Segundo	Magro con salsa de tomate															
			Guarnición	Patatas dado fritas															
		Jueves	Primero	Alubias pintas estofadas con patatas															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha					4										
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Viernes	Primero	Crema de calabacín															
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de m															
			Guarnición	Tomate aliñado															14
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)															
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha															
			Guarnición	Lechuga y tomate															14
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)															
			Segundo	Tortilla francesa plancha				5											
			Guarnición	Lechuga iceberg															14
		Miércoles	Primero	Macarrones sin gluten con salsa de tomate									9						
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha															
			Guarnición	Patatas fritas															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
	Semana 5	Lunes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Martes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Miércoles	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Jueves	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															
		Viernes	Primero	-															
			Segundo	-															
			Guarnición	-															

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Pechuga de pollo horno/plancha	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Pechuga de pollo horno/plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Merluza al horno a la crema con finas hierbas v guisantes (bechamel)	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur o fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03

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 lactosa

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03

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 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	Presencia de sustancias de origen animal en los platos															
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CARACINIS	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMICES	SILFITOS		
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)																
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1															
			Segundo	Crema de garbanzos																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla horno																
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1															
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con finas hierba																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero																
			Segundo	Filete de merluza a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1															
			Segundo	Cocido completo estofado (garbanzos, zana																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto																
			Segundo	Tortilla francesa plancha																
			Guarnición	Lechuga y zanahoria															14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal																
			Segundo	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	1														14	
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza																
			Segundo	Boloñesa vegetal con patatas	1															
			Guarnición	-																
	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1															
			Segundo	Tortilla de patata y calabacín horno																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate																
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas																
			Segundo	Magro con salsa de tomate																
			Guarnición	Patatas dado fritas																
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1															
			Segundo	Filete de merluza a la plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín																
			Segundo	Jamonicitos de pollo asados con salsa de m																
			Guarnición	Tomate aliñado															14	
	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)																
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha																
			Guarnición	Lechuga y tomate															14	
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)																
			Segundo	Tortilla francesa plancha																
			Guarnición	Lechuga iceberg															14	
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1															
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha																
			Guarnición	Patatas fritas																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
	Semana 5	Lunes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Martes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Miércoles	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Jueves	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																
		Viernes	Primero	-																
			Segundo	-																
			Guarnición	-																

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

Menú Sin legumbres ni leguminosas

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Arroz con sanfaina	Arroz con salsa de tomate	Espinacas salteadas con patatas	Crema de calabaza	Brócoli hervido con patatas
Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla de patata y cebolla horno	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
Ensalada de escarola	Ensalada de col	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Col con patatas salteada	Sopa de ave con arroz	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patata, zanahoria y puerro al vapor	Brócoli al vapor
Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha	Tortilla francesa plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	Zanahoria dado salteada	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Sopa de ave con arroz	Arroz integral con salsa de tomate	Espinacas salteadas	Champiñones salteados con cebolla y zanahoria	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Abadejo al horno	Magro con salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	Lechuga y aceitunas	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Crema de espinacas	Acelgas con patatas salteadas	Arroz con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur o fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03

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

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

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Revuelto de huevo salteado	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Albóndigas mixtas con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
Guisantes salteados con cebolla	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de cocido con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Pechuga de pollo horno/plancha	Cocido completo estofado (garbanzos, zanahoria, ternera, pollo)	Tortilla francesa plancha	Filete de pollo horno/plancha	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Filete ruso mixto con salsa de tomate	Tortilla francesa horno	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur o fruta fresca y pan		
29	30	01	02	03

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 pescado ni marisco

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

[illegible]

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
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Pechuga de pollo horno/plancha	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Pechuga de pollo horno/plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Pollo en salsa de tomate
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	Patatas cocidas
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Pechuga de pollo horno/plancha	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Filete de merluza a la plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03

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 (pasta sin traza)					Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.													
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOHALLA	APPO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV, huevo (pa	Semana 1	Lunes	Primero	Paella de verduras (menestra)														
			Segundo	Merluza en salsa verde (guisante)				4										
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	Macarrones integrales con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Crema de garbanzos														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
		Jueves	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Viernes	Primero	Lentejas estofadas con verduras (menestra)	1													
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con finas hierba														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
Sin PLV, huevo (pa	Semana 2	Lunes	Primero	Judías verdes al ajoarriero					4									
			Segundo	Filete de merluza a la plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Martes	Primero	Sopa de ave con fideos	1													
			Segundo	Garbanzos estofados con patata y pollo													14	
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Arroz integral con salsa de tomate y pisto														
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga y zanahoria													14	
		Jueves	Primero	Patatas estofadas con verduras (judía, zanal														
			Segundo	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	1			4									14	
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Viernes	Primero	Alubias estofadas con calabaza														
			Segundo	Pollo en salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas cocidas													14	
Sin PLV, huevo (pa	Semana 3	Lunes	Primero	Sopa de letras	1							9			11	12		14
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Martes	Primero	Arroz integral con salsa de tomate														
			Segundo	Garbanzos con pimiento y maíz														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	Menestra de verduras salteadas														
			Segundo	Magro con salsa de tomate														
			Guarnición	Patatas dado fritas														
		Jueves	Primero	Lentejas campesinas	1													
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Viernes	Primero	Crema de calabacín														
			Segundo	Jamoncitos de pollo asados con salsa de m														
			Guarnición	Tomate aliñado													14	
Sin PLV, huevo (pa	Semana 4	Lunes	Primero	Crema de verduras (menestra)														
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y tomate													14	
		Martes	Primero	Alubias estofadas con verduras (menestra)														
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Lechuga iceberg													14	
		Miércoles	Primero	Macarrones con salsa de tomate	1							9			11			
			Segundo	Pechuga de pollo horno/plancha														
			Guarnición	Patatas fritas														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
Sin PLV, huevo (pa	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 PLV

IN SITU SEGOVIA

Junio 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	02	03	04	05
Paella de verduras (menestra)	Macarrones integrales con salsa de tomate	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Crema de calabaza	Lentejas estofadas con verduras (menestra)
Merluza en salsa verde (guisante)	Crema de garbanzos	Tortilla de patata y cebolla horno	Magro con salsa de tomate	Jamonicitos de pollo asados con finas hierbas
-	-	Tomate aliñado	Lechuga iceberg	Lechuga iceberg
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
08	09	10	11	12
Judías verdes al ajoarriero	Sopa de ave con fideos	Arroz integral con salsa de tomate y pisto	Patatas estofadas con verduras (judía, zanahoria, puerro)	Alubias estofadas con calabaza
Filete de merluza a la plancha	Garbanzos estofados con patata y pollo	Tortilla francesa plancha	Merluza a la riojana (pimiento rojo)	Boloñesa vegetal con patatas
Lechuga iceberg	-	Lechuga y zanahoria	Lechuga iceberg	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
15	16	17	18	19
Sopa de letras	Arroz integral con salsa de tomate	Menestra de verduras salteadas	Lentejas campesinas	Crema de calabacín
Tortilla de patata y calabacín horno	Garbanzos con pimiento y maíz	Magro con salsa de tomate	Filete de merluza a la plancha	Jamonicitos de pollo asados con salsa de manzana
Lechuga iceberg	-	Patatas dado fritas	Lechuga iceberg	Tomate aliñado
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan
22	23	24	25	26
Crema de verduras (menestra)	Alubias estofadas con verduras (menestra)	Macarrones con salsa de tomate		
Cinta de lomo a la plancha	Tortilla francesa plancha	Pechuga de pollo horno/plancha		
Lechuga y tomate	Lechuga iceberg	Patatas fritas		
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan integral	Yogur de soja y pan		
29	30	01	02	03

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

